

الروحاني

أثره في الجسم والعقل .. وطريقة إبطاله



مصطفى محرم

يطلب من
مكتبة وهبة
١٤ شارع الجمهورية - عابدين
تليفون ٩٣٧٤٧٠

مصطفى محرم

التدخين

أثره في الجسم والعقل وطريقة إبطاله

الطبعة الرابعة

متقنة ومزودة بالأحدث الأبحاث العلمية

يطلب من : مكتبة وهبة

١٤ شارع الجمهورية - عابدين

تليفون ٩٣٧٤٧٠

الطبعة الرابعة

١٤٠٣ هـ - ١٩٨٣ م

جميع الحقوق محفوظة

دار التوفيق للنشر
للطباعة والجميع الآلى
الزهر ٣ صحنان الموصل
بجانب جامع الرضا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

«... ولا تلقوا بأيديكم الى التهلكة»

«صدق الله العظيم»

حكمة

« لا يكتب الانسان كتابا فى يومه الا قال فى غده : لو غير
هذا لكان أفضل • ولوزيد هذا لكان أحسن • ولو نقص هذا
لكان أصوب •
وهذا أبلغ العبر • وهو دليل على استيلاء النقص على
كل البشر » •

« ابن خلدون »

* * *

لهذا أنصحك بقراءة الطبقات الجديد دائما • ولا تقنع
بقراءة الطبقات السابقة •

أهدى

الى النفوس الأبية • التى ترفض الاستعباد — أياً كانت
نوعيته — ولو فى صورة سيجارة •

الى العقول الواعية التى ترفض قيود المعادة أية عادة • •
ولو عادة المتدخين •

الى الأجسام الصافية التى ترفض التلوث بقذارة
النيكوتين •

الى الأنوف الشماء التى تتقزز من رائحة التبغ الكريهة •
الى شباب هذا الجيل • الذى نحرص على نقائه •
وشفافيته • وأدميته •

أهدى هذا الكتاب • •

مصطفى محرم

عزيزى القارىء •••

أنا لا أكتب لك من فراغ فقد قرأت لك مئات الكتب والأبحاث
وآلاف النشرات والمحاضرات • وأصدرت عدة صحف لمكافحة
التدخين منها : البشير • الدعاية • مجلة "المجلات" • العدالة •
المكاشف • الحسان • العروبة • كلها أصدرت منها أعدادا خاصة
عن التدخين : أضراره • وطرق الخلاص منه • وتجارب التائبين
عنه • وأنشأت «جمعية مكافحة التدخين» منذ •• عاما • وشاركت
رعيل المجاهدين لمحاربته : الدكتور شبخاشيرى • والدكتور
الشرباصى والدكتور محمود فريد وإبراهيم دسوقي أباطة (باشا)
والأساتذة سلامه موسى • منيرة ثابت • فائق الجوهري • الخ
وكلهم سبقونى الى دار الحق •• ويسعدنى أن يحمل الشعلة
أعلام هذا الجيل : صلاح منتصر • أنيس منصور • نبيل عصمت •
ثرىا حنفى • الدكتور ممدوح جبر • الدكتور اسماعيل السباعى
الدكتور الجوجرى • الخ •

وانى أجمل الأمانة أكثر للأدباء والكتاب • اذ ليس من
السهل تغيير عادات الناس وتطبيعهم بعادات أخرى فهذه قدرة
لا يبلغها العلم وحده •• ولكن هناك درجات من المواهب
الأدبية والفكرية يبلورها القدرة على التعبير فتستطيع تغيير
عادات الذين يقعون تحت سحر الكلمات ••

المؤلف



فى ندوة جمعية مكافحة التدخين : صورة تذكارية هنذ ٤٠ عاردا
يظهر فيها المؤلف (يحمل لافتة ممنوع التدخين) والى يمينه الدكتور
شخاشيرى والدكتور السبكى والدكتور محمود فريد ..

انك لن تستفيد من هذا الكتاب اطلاقا اذا قرأته قراءة
عابرة • عليك أن تقرأه أكثر من مرة في مكان هادئ •
قراءة المتمعن • التأمل • وركز أثناء القراءة كل فكر في
سنتوره • لا تدع ذهنك يشرذم لحظة واحدة • واذا فرض
وأفلت منك الزمام في شاردة أو واردة • فارجع في
الغو وأعد قراءة ما فاتك •

مقدمة

هذا القاتل

كيف يدين أهل الأرض من مختلف الأديان لاله جديد يسمى (التبغ) وكيف أصبح هذا الاله معبود ملايين البشر ينفقون في سبيله صحتهم ومالهم بسخاء؟ هذا هو الذى حير علماء العالم وأفزعهم فقاموا ينشرون تجاربهم التى تثبت أثر التدخين الرهيب فى أجساد الناس وعقولهم وتحت الحكومات المتحضرة على محاربة ذلك الاله البغيض وتخليص المجتمع من عبوديته •

ولكن يبدو أن حكام العالم يدينون هم الآخرون بالمولاء (للتبغ) ولذلك تركوا الشعوب تحترق على مذبحه • بل ساروا فى مقدمة الموكب يحترقون مع شعوبهم ليكونوا قدوة شريرة لرعاياهم • فالثابت تاريخيا ان الملك ادوارد السابع ملك انجلترا توفى عام ١٩١٠ عن ٦٩ سنة متأثرا بنزلة شعبية حادة لأنه كان يدخن ٢٠ سيجارا ضخما يوميا • ثم الملك جورج الخامس الذى مات بنفس الداء عام ١٩٣٦ وبعده جورج السادس الذى أصيب بسرطان بالرئة أودى بحياته فى عام ١٩٥٢ وكان يدخن ٤٠ — ٥٠ سيجارة يوميا • • وهكذا قضى التدخين على ملوك انجلترا خلال القرن العشرين •

شكر ورجاء

لا شك أن اصدار طبعة جديدة من هذا الكتاب هو فرصة طيبة لتقديم الشكر والاعتراف بالجميل للأنصار والمشجعين والصحف النزيهة التي شملت مؤلفه بعطفها * ولأصحاب رسائل الشكر والتقدير الذين استفادوا منه *

بيد أن كل أمنيته أن يقوم القارئ بنصيبه في الدعوة الى محاربة هذا المنكر * ولا يكتفى بأن ينقذ نفسه من شره ، وأنه ما دام يتمتع بصفة الآدمية ، فعليه أن يسعى لتطهيرها من هذا الوبال * لعلنا نستطيع أن نساهم في شطر من الدعاية الاستقلالية التي تقوم أول ما تقوم على تحرير الجيل الناشئ من ربقة العادات حتى لا يستسيغ العبودية في أي مظهر من مظاهرها *

واذا كان من دواعي فخري أن كان كتابي الصغير ، مادة خصبة لجميع الذين كتبوا أو حاضروا في موضوع التدخين * فإنه يكون أشجع لصدرى لو تكرموا بالاشارة اليه كمرجع متواضع أخذوا عنه * والله يحب المنصفين ..

مصطفى محرم

الفصل الأول

التدخين

● نشأته وأصله واستعماله :

لم يعرف التدخين فى الدنيا القديمة قبل أن يستكشف « كرسٹوف كولومب » القارة الأمريكية • فقد نشأ التدخين أول ما نشأ فى أمريكا الجنوبية • ولذلك يقرر المؤرخون أن كلمة (التبغ) مشتقة من كلمة (تباغو) وتباغو اسم جزيرة من جزر انٹیل فى المكسيك • وقد انتقل التدخين من أمريكا الى أوروبا عن طريق البحارة الأسبانيين ومن ثم انتقل الى آسيا • فسائر أنحاء المعمورة •

والواقع أن «كولومب» أرسل بذور التبغ الى اسبانيا باعتباره نبات طبي فيه فوائد لبعض الأمراض • بيد أن الفكرة تطورت فأساء العالم استعماله ونسى الغرض الأساسى الذى نقل بسببه من العالم الجديد •

والتبغ نبات من الفصيلة الباذنجانية ذو ساق أسطوانى قائم وأوراق بيضاوية لزجة كبيرة الحجم وله رائحة كريهة مخدرة وهو يتركب من عدة مواد منها : النيكوتين والبريدين

والبوتاس والنيكوتين والكلويدين والأيدروجين وأوكسيد الكربون وحامض البروسيك وكلها سُموم خطيرة • وأشدّها فتكاً بالجسم النيكوتين وهو الجزء الهام في التبغ • وهو عبارة عن سائل زيتي شفاف لا لون له كثير الكثافة طعمه حريف لذاع ورائحته كريهة ويعد بالنسبة للسموم الخطرة في المرتبة الثانية بعد حامض البروسيك الذي هو أفنك السموم حيث تكفى نقطة واحدة منه على اللسان لقتل الإنسان في الحال •

* * *

● عقوبة الاعدام :

ولقد كان التدخين في مبدئه عادة حقيرة ينبذها جمهور الناس حتى أن الملوك والسلاطين الذين بدأت تعرف في عهودهم كالسلطان مراد الرابع وجاك الأول ملك انجلترا والشاه عباس الصفوى ملك ايران وغيرهم من الملوك المعاصرين منعوا شربه وعطلوا أسواقه وحاربوا تجارته بل تطرف بعضهم وفرض عقوبة الاعدام على متعاطيه • لذلك اقتصر أول الأمر على طبقات وضيعة منبوذة شأنه شأن الأفيون والحشيش في مصر الآن • بيد أنه انتقل تدريجاً من السفلة والرعاع الى سائر الطبقات ، الى أن شاع استعماله شيوعاً يدعو الى الدهشة والحسرة والتأمل • • فارتفع عنه الحجر العرفى والمنع الدولى ، واضطرد استعمال التبغ فسرى الى كثير من الطبقات • حتى الى بعض الأطباء ورجال الدين • وأهل الصحافة والرأى •

* * *

● أيراد للدول :

ومما يجدر ذكره أن أول من جعل من الدخان مورد إيرادات لخزانة الحكومة هو جاك الأول ملك إنجلترا • ومن الغريب أنه كان من أعداء التدخين • وكان يصف رائحة الدخان بأنها تشبه رائحة المجحيم فعمد لكي يمنع انتشاره في البلاد ، الى فرض ضريبة باهظة على هذا النوع من المحصول ، فوجد بعد حين أن التدابير التي اتخذها بفرض هذه الضريبة لم تستطع أن تحول دون استهلاك الدخان في أنحاء بلاده • بينما أخذت الأموال في الوقت نفسه تتدفق الى خزانة الدولة •

وسرعان ما ذاع المثل الذي ضربه الملك جاك الأول لمحاربة الدخان في مختلف بلدان العالم • وتحولت المسألة من محاربة القبح الى اعتباره مصدر أيراد للدولة • ثم تدرج الأمر على مدى الأيام وأخذ التدخين ينتشر وتروج تجارته •

وقد كان الدوق مانتو جورجونزا أول من قرر تعهد صناعة الدخان واحتكاره • ثم أتبع هذا النظام أثر ذلك في جمهورية فينيسيا •

وعلى ذلك يكون تاريخ النظامين في انتاج الدخان سواء أكان الاحتكار أو الضريبة ، يرجع الى ما يزيد على ثلاثمائة سنة •

* * *

● نشأة التدخين في مصر :

جاء في « لطائف أخبار الدول » للاسحاقى أن الدخان عرف لأول مرة في مصر سنة ١٠١٢ هـ وهو مؤرخ معاصر لذلك الوقت • وذكر رأييه في الدخان فقال : « ان الدخان مضر بالأبدان • وهو يحبس الطباع • ويضعف الرغبة الجنسية • مسسود للأسنان • مهرب للملائكة الرحمن • يورث النتن في الفم والمعدة ويظلم البصر • الخ » •

وكانت تصدر أحيانا أوامر بمنع تعاطيه جهارا فقد ذكر الجبرتي في حوادث ١١٥٦ هـ : « أن الوالى العثمانى أصدر أوامر بمنع شرب الدخان فى الشوارع وعلى الدكاكين وأبواب البيوت • وشدد فى النكال بمن يفعل ذلك » •

ولكن فى أواخر العصر العثمانى انتشر الدخان بين الرجال والنساء • وكانت النارجيلة من ضمن أمتعة العروس • وقد مهر الصناع المصريون فى صناعة الأراجيل • وانتشرت تجارة التبغ والفحم والعنبر • وزادت أرباح أصحاب المقاهى •

واشتغل الفلاحون بزراعة الدخان ، وفى ٢٥ يونية سنة ١٨٩٠ صدر أمر عال بمنع زراعة الدخان فى مصر • وألحق به أمر آخر فى ١٢ مايو ١٨٩٢ ينص على عقاب من يزرع دخانا أو تمباكا بغرامة ٢٠٠ جنيه عن كل فدان • أو جزء من الفدان ومصادرة الزراعة واتلافها • وفرضت ضرائب على الدخان المستورد • وبذلك زاد دخل الحكومة زيادة هائلة •

وفى منتصف القرن التاسع عشر عرف المصريون طريقة لف التبغ فى ورق رقيق • كان وما زال يستورد من أوروبا • وفى أواخر القرن المذكور ظهرت مصانع لف السجائر •

● أساليب المدمنين :

وللمدمنين أساليب عديدة فى استعمال التبغ فمنهم من يدخنه على هيئة سجائر أو سيجار وهما الأكثر شيوعا • ومنهم من يدخنه فى (غليون) وبعضهم يلوكه أو يستنشقه بعد اضافة جانب من المنطرون أو النوشادر اليه • ومنهم من يضعه فى عسل بطريقة خاصة ليزيد فى تأثيره ثم يدخنه فى نرجيلة « شيشة » أو جوزة وهو ما يسمى بالدخان المعسل • الخ — وما من طريقة من هذه الطرق أو سواها الا وثبت ضررها — وان تباين مقدار الضرر فى كل منها — ثبوتا لا يقبل الجدل • رغم أن بعض المدمنين يحاول الدفاع عن النوع الذى يتعاطاه ، فلقد سمعت من أحد « المشايخ » فى معرض دفاعه عن ادمانه السعوط : « النشوق » أنه يمنع الصداع وآلام الأسنان ويمنع الخمول والميل للنعاس ولقد ذكرنى دفاعه هذا بالقصة التاريخية المشهورة عن الملكة كاترين دى مديسيس اذ كانت هذه الملكة أول من استعمل التبغ كنشوق (١) • فقد كانت مصابة بصداع مزمن ووجدت فى أول الأمر مخففا لآلامها فى هذا المخدر ولكنه — ككل مخدر آخر —

(١) لذلك يسمى التبغ عند بعض الفرنسيين (حشيش الملكة) ويسمى مسحوقه (سعوط الملكة) •

سرعان ما فقد تأثيره فاضطرت الملكة أن تلجأ للمزيد منه • وهكذا حتى جاء اليوم الذى لم تنفعها أكبر كمية منه • بل وجدت نفسها أمام مرضين : مرض الصداع ومرض المخدر •

والقوانين المصرية تحرم زراعة الدخان • ومن هنا كان سر ارتفاع أثمانه لفداحة الضريبة الجمركية عليه • ومن هنا أيضا كان الغش الذى تلجأ اليه بعض شركات الدخان بإدخال عناصر غريبة الى صناعته وخلطه بالقش والحصر القديمة وأشياء أخرى يعرفها الغشاشون مما يزيد فى مضار التدخين ويعرض المدخن لشر الأمراض •

ولسنا نتجنى على هذه الصناعة البغيضة بذكر ذلك الغش • فنحن لم نلم بهذه الطرق الا بعد أن كشفت عنها الحوادث فى احدى السنوات الماضية ، حيث ضبطت شركة من شركات الدخان كانت ترسل من ييتاع لها الحصر القديم من مخلفات المساجد التى كانت تطرحها وزارة الأوقاف فى مزادات علنية ••• أجل ضبطت كميات هائلة من هذا الحصر فى مخازن احدى الشركات • وبتحليل السجائر التى كانت تنتجها هذه الشركة وجدت أنها تحوى كمية كبيرة من قش الحصر ويومها كانت مصر منغمسة فى حمأة الفساد ووحل الرشوة • فلعب المال دوره فى كم الأفواه عن اذاعة تلك الأنباء •

وهكذا يبلغ استهتار بعض الشركات بصحة المواطنين فتضن حتى بالقش الجديد لخلطه بدخانها •

● تجارة السبارس :

فاذا أضفت الى هذه الأساليب (تجارة الأعقاب)
« السبارس » التي يياشرها الغلمان علانية تحت سمع الدولة
وبصرها • لأدركت أى خطورة تتعرض لها حياة المدخن
فى هذا البلد ، ولا تحسبن أن هذه الأعقاب «السبارس» تجمع
لحساب نفر من الصعاليك • • كلا انها تجارة كبيرة • • يتجمع
منها ملايين الجنيهات كل عام تبدأ حقيقة بالصعاليك • ولكنها تنتهى
الى مخازن شركات كبيرة فتدس بين لفائفها الفاخرة المنمقة
ليدخلها الأغنياء على أنها أجود أنواع الدخان التركى
أو الفرجينى •

وفى أمريكا • • لا يمر عام الا ويقدم أحد أصحاب
شركات السجاير للقضاء • لانتاجه نوعا من السجاير يثبت أنه
يصنعه من الأعقاب ، أما عندنا فلا يحدث ذلك • • ليس لتزاهة
شركاتنا ونظافتها • ولكن لغفلة القانون •

* * *

الفصل الثاني

تأثير التدخين في الجسم

هذا الفصل مدعم ببحوث وتجارب
العلماء الذين لا شأن لهم بالمعارك
الاجتماعية بين انصار التدخين وأعدائه
فقد جعلوا أبحاثهم بمعزل عن هذا
المعترك وجاءوا بالنتائج الآتية :

ليست مساويء التدخين من البساطة بالقدر الذي يسمح
له بكل هذا الذيوع والانتشار . بل هو في الواقع عادة مستهجنة
بشعة ، ولو أن ذيوعها بين الناس رفع الكثير من البشاعة عن
الأنظار ، الا أن ضرر التبغ أمر متفق عليه بين ثقافات الباحثين
لمناقضاته لفطرة الخليقة ولما تحقويه بعض عناصره من سم ناقص
حتى لقد قرر أحد الباحثين أن مقدار النيكوتين الموجود في
سيجارة واحدة لو استخرج وأكله كلب لهلك ، مع أن الكلاب
من أقوى الحيوانات تحملا للسموم .

وأنت لو أتيت بقطعة من القماش الأبيض الناصع ونفخت
عليها جزءا يسيرا من دخان التبغ لتغير لونها في الحال الى أصفر
قاتم ، ولو أنك عمدت الى « غليون » أحد المدخنين وكسرتة لهلك

ما تجمع على جوانبه من قاذورات ، ولو حدثتك نفسك بأن تدنى
تلك القاذورات من أنفك لانتابك دوار من أثر ما ينبعث منها من
رائحة نتنة !!

فاذا كان هذا هو أثر الدخان فى الأجسام غير الحساسة
فما ظنك بأثره فى أنسجة الانسان الحيوية كالنسيج الرئوى
مثلا ؟

ان الحيوان نفسه يهرب ويفزع اذا وصل الى مجارى تنفسه
جزء بسيط من الدخان ، فكيف بالإنسان الذى هو أشف طبعا
وأقل احتمالا من الحيوان •



● خط الدفاع الأول :

المعروف أن الفم ومحتوياته هو خط الدفاع الأول للجسم
وقوام هذا الخط اللسان والأسنان والحنجرة والبلعوم واللسان
والغد اللعابية وهى كلها مبطنة بغشاء مخاطى شديد الحساسية •
وتتوقف صحة الجسم على سلامة هذه الأجزاء • لأننا بها نميز
أنواع المأكول والمشرب ونعرف الجيد منها والردىء ، كما أنها
مصدر تنظيم اللعاب الذى يعمل على تحويل المواد النشوية الى
دكسترين وسكر • وتيسير عمليتى المضغ والازدراء • وهذه
وظائف كلها خطيرة الشأن • وعلم الوقاية يقضى بالانحياز
الأعضاء بسوء فما بالك والتدخين من أهم العوامل التى تفسد
عليها. هذا النظام فهو واضح التأثير على كريات أعضاء الغدد

اللعبية وكريات الغشاء المخاطي •• اذ يثُلها ويبطل عملها •
ويحدث بها اضطرابات والتهابات فيشعر المدخن بجفاف في
الخلق • وأحيانا بغثيان أو دوار أو يتقصد جسمه بالعرق •



● الجهاز الهضمي :

هكذا ينهار خط الدفاع الأول للجسم • ويبدأ التدخين
في ضرب مواقع الخط الثاني • وهو الجهاز الهضمي • اذ أن
الاضطراب الذي أحدثه التدخين في الغدد اللعابية يقلل من
افرازها ويكون الجفاف الذي يتعذر معه المصنع الجيد والازدراد •
وتفقد الشهية • ويتغير تفاعل اللعاب تدريجيا الى شبه حمضي •
بعد أن كان قلويا • مما يعطل وظيفة اللعاب التي هي تحويل
النشويات الى دكستريين وسكر • وبذلك تتحدر النشويات الى
المعدة غير مهضمة • فتسبب تلبكا واضطرابا في عصير المعدة
الهاضم فتزداد جموضته وقد ينتهي الى احداث قرحة في المعدة •
أو كما يقول الدكتور باركلي مونيهان « ان للتدخين أكبر أثر في
احداث قروح المعدة فهو يؤثر في غدد المعدة فيزيد افرازها
للعصارة التي تحتوى على حامض الهيدروكلوزيك وتلك الزيادة
لا تدعو الى تقرح المعدة فحسب • بل هي تقف حبر عثرة في
سبيل شفائها في حالة الاصابة بها » •



● تقصير العمر :

وهكذا تتوالى ضربات التدخين • وترحف على سائر أعضاء الجسم • فيحدث التصلب فى الأوعية ويرتفع ضغط الدم ويضطرب القلب وقد تصدت للمدخن الذبحة الصدرية نتيجة انقباض الشريان التاجى المغذى لعضلات القلب أو انسدادها بتأثير التدخين • مما يؤدي بالمدخن الى الوفاة قبل أن يحين أجله • وقد صدرت نشرة طبية بريطانية بتاريخ ٢٢/١٢/١٩٧٦ تقول : انه بعد دراسة استمرت ٢٠ سنة ثبت أن خطر الموت بالنسبة للمدخنين فى سن أقل من السبعين يصل الى ضعفه عند من لا يدخنون •

ولقد قام الأستاذ ريموند بيرل بإنشاء سجل خاص بجامعة « جون هوبكنز » بأمريكا • سجل فيه ١٢٠ ألف حالة للمدخنين • وأثبت كل ما يتعلق بصحتهم وأمراضهم وأخلاقهم وخلص بالنتيجة الآتية « يؤثر التدخين على حياة الانسان أثرا بالغا فتقصر حياة المدخن قصرا يتناسب مع كمية التبغ الذى يدخنه » •

ولقد جاء فى التقرير السنوى الذى نشرته ادارة الصحة والرعاية الاجتماعية بأمريكا • أن عدد الأمريكين الذين توفوا خلال عام ١٩٧٧ نتيجة اصابتهم بأمراض التدخين حوالى ٣٢٠ ألفا وأن ١٠٪ من المرضى الأمريكين يرجع السبب المباشر لمرضهم الى ادمانهم التدخين •

كما أعلنت كلية الطب الملكية البريطانية في تقرير خطير أصدرته عام ١٩٧٧ أن كل سيجارة تختصر من عمر المدخن ٥ دقائق ونصف وأن التدخين أدى الى وفاة ٢٥ ألف شخص في ذلك العام .

كما أوصت كلية الطب بتغيير التحذير المكتوب على عبء السجائر وهو « التدخين يدمر صحة الانسان » واستبدلت به عبارة « السجائر سبب سرطان الرئة والنزلات الشعبية وأمراض القلب » .

ودعت الكلية في تقريرها الى حظر بيع السجائر لأقل من ١٦ سنة . وفرض قيود على التدخين في الأماكن العامة وأجراء البحوث الخاصة بتشجيع المدخنين على الامتناع عن التدخين .



● التدخين والقلب :

ثبت علميا أن العلاقة وثيقة بين التدخين وأمراض القلب . فقد ظلت جامعة واشنطن حتى عام ١٩٧٧ في تجارب متواصلة حتى كشفت عن أسباب تأثر القلب بالتدخين . وقد اعتمدت هذه التجارب على حقيقة معروفة . هي أن عملية ضخ الدم القسى يقوم بها القلب تنشط بافراز هرمونين معروفين . هما الادرينالين والنوادرينالين . لذلك بدأت التجارب بتسجيل نسبة هذين الهرمونين في دماء عشرة متطوعين قبل . وأثناء . وبعد التدخين .

فكانت النتيجة ارتفاعا حادا في انتاج الهرمونات بعد ١ دقيقة من بدء التدخين . مع ارتفاع النبض وضغط الدم في نفس الوقتية ولكي يتأكد العلماء من أن التدخين هو السبب الأول لحدوث هذه الظاهرة عمدوا تقديم سجائر مزيفة للمتطوعين فلم تحدث هذه التغيرات .

ومن ثم انتقلت التجربة الى مرحلة أخرى * لاثبات أن القلب يتأثر بنسبة الهرمونيين تأثيرا مباشرا بدون وجود أى عنصر كيميائى آخر في التدخين فحقنوا المتطوعين بأنواع من العقاقير توقف بتنشيط القلب بفعل الهرمونيين * فلم يتأثر القلب نتيجة لتأثير العقاقير * وبعد تكرار التجربة تأكد العلماء أن ارتفاع معدل افراز الهرمونيين المذكورين بسبب التدخين هو المسئول الأول عن اصابة القلب بالارهاق ، وتدهور حالة الشرايين التاجية . هذا رغم أن وظيفة هذين الهرمونيين تتعلق بتنشيط عمل القلب لضخ الدم في الجسم * لكن زيادة نسبتها أثناء التدخين تشبه كل عبئا ثقيلا على القلب * يختلف عن وظيفتهما الطبيعية .

وقد وصف مؤلفون كثيرون حالات كثيرة لمرضى يشكون من اضطرابات في عصب القلب * كالخفقان وتوقف دقات القلب وعدم انتظامها * وأثبتت التجارب أن جميع هذه الاضطرابات تحسنت بعد ابطال التدخين .

والمواقع أن عمل القلب تجد مزاجها الخصب بين المدخنين . اذ أن التدخين يقلل من مقاومة الأوعية لمرض البصل ويثبوش

ضربات القلب : وقد قرر الأطباء أن ٢٥٪ من المدخنين مصابون بالخفقان وعدم انتظام النبض .



● الذبحة الصدرية وضغط الدم :

قام بعض العلماء من أمثال « رابى وأيونهايمر » ببحوث عديدة لتفسير حدوث الذبحة الصدرية بعد التدخين . فوجدوا عند فحص حالة المرضى المتعرضين لهذه النوبة أنه يحدث فى الدورة الدموية عندهم ضيق فى الأوعية الدموية . كذلك فى الشرايين التاجية . كما يحدث ارتفاع فى ضغط الدم . وثبت أن جميع هذه الأعراض تظهر بعد التدخين .

وقد أجرى الدكتور « جيرهارد فنتسمر » من كبار العلماء الألمان بحثاً عن « ضغط الدم » أثبت فيه أن التدخين من أهم العوامل المسببة لضغط الدم . لأن مادة النيكوتين تعمل على تضيق الدورة الدموية . كما وصف العالم « وست » حالات من الذبحة الصدرية بعد التغالى فى التدخين . وقال انه فى هذه الحالات تكون النوبات أكثر عنفاً وإيلاماً من حالات الذبحة العادية . وتستمر لمدة أكثر .

وقد أجريت أبحاث كثيرة لأحصاء عدد المدخنين من بين المرضى الذين يشكون من ذبحة صدرية فوجد « جونسون » أن ٧٠٪ من ٦٠٠ مريض يشكون من الذبحة الصدرية كانوا مدخنين ويتفق فى هذا رأى « انكليش » حيث وجد أن نسبة الذبحة

الصدرية تزيد كثيرا في المدخنين عنها في سائر الناس *
وخصوصا المدخنين الذين يقلون عن ٥٠ عاما .

* * *

● السرطان والتدخين :

في عام ١٩٥٤ تناقلت صحف العالم نبأ الكشف العلمى
الجديد الذى يثبت وجود علاقة بين التدخين وبين سرطان الرئة .
ولقد أثار هذا الكشف الخطير أول ما أثار شركات السجائر فحين
أكدت الدوائر العلمية العلاقة الوثيقة بين ادمان التدخين .
واصابة المدخنين بمرض سرطان الرئة . ساد الذعر مئات
الملايين من المدخنين فى شتى أنحاء العالم . وظهرت
نتيجة هذا الذعر بين يوم وليلة فى إيرادات الشركات
التي تصنع لفائف التبغ . فمن المدمنين من بلغ به الجزع
مبلغه فكف عن التدخين فوراً . ومنهم من قلل من كمية السجائر
التي يدخنها .

والحكومة البريطانية تحصل سنويا على أكثر من ٦٠٠
مليون جنيه كضريبة على الدخان . لذلك كانت فى مقدمة حكومات
العالم اهتماما بالتأكد من صحة هذا الكشف العلمى فكلفت لجنة
من كبار الأطباء المحروفين بالدقة العلمية لدراسة الموضوع .
وفرغت اللجنة من دراستها وأخطرت المستر «ماكلويد» وزير الصحة
البريطانى بأن التدخين هو المسبب الأول للإصابة بسرطان الرئة

وهو المرض الذى لاحظ الأطباء انتشاره بكثرة فى السنوات الأخيرة مما حدا بالأطباء الى دراسة عوامل ازدياده . فكانت النتيجة اكتشاف أثر التدخين فى سرطان الرئة . بعد أن ظك العلماء يتخبطون فى معرفة الأسباب التى تؤدى الى الاصابة بالسرطان . وفى فبراير سنة ١٩٥٤ صرح دكتور « هوارس جورلس » طبيب أول مصحة لندن فى مؤتمر « أمراض الأجهزة التنفسية » بأن عدد ضحايا سرطان الرئة فى المنطقة التى يعمل فيها . قد زالا ثلاثة أضعاف عدد ضحايا السبل وإذا لم يهبط معدل الوفيات فان أكثر من مليون مدخن سيكونون من ضحايا سرطان الرئة فى السنوات الباقية من القرن العشرين .

هذا أهم ما جاء فى تصريحات الدكتور « هوارس » وهى الى جانب تقارير كبار أطباء العالم طوال ٣٠ عاما تؤكد أن ليس هناك مجال للشك فى أن التدخين يسبب السرطان .

● الشفة والمثانة والكبد ... الخ :

لما كان التدخين يزيد افرازات اللعاب فى مبدأ الأمر ثم يحدث رد الفعل فينقصنها ، فانه يقرتب على ذلك تهيج غشاء الفم المخاطى وخشونته . فيحدث التهاب اللثة وجفاف الفم . ويؤدى فى أحوال كثيرة الى أورام فى الشفة تعرف « بسرطان الشفة » وأكثر ما يصاب بهذا السرطان مدمنى التدخين المصابين بالزهرى .

وتثبت الأبحاث المعتمدة من الاتحاد الدولي لمكافحة السرطان أن التدخين من أهم أسباب سرطان التجويف الفموي والحنجرة والمريء والكبد والمثانة والبنكرياس كما يحدث تغيرات بالأغشية المبطنية للشعب الهوائية تؤدي إلى أورام سرطانية . ومن الممكن تلافي ذلك بالامتناع عن التدخين .

* * *

● الضعف التناسلي والعقم :

قال العالم الأمريكي « آلتون أوشنير » ان النيكوتين يقلل النشاط الجنسي للرجل والمرأة . وفي فرنسا وانجلترا وصل العلماء الى نفس النتيجة . ويضيف « أوشنير » أنه عالج كثيرا من المدخنين المصابين بأمراض الرئة . وكانوا يعد شفائهم وانقطاعهم عن التدخين يصرحون بأنهم سعداء بانقطاع السعال . والاعراق في النوم . ثم يهيمسون في أذهنهم في الحقيقة بسعداء أكثر لأنهم وجدوا رجولتهم تعود إليهم . . .

وقد ثبت أن النيكوتين يؤثر على الجهاز العصبي وعلمي الجهاز اللاإرادي المسئول عن جزء من العملية الجنسية . فيعمل على تنشيط هذا الجزء مما يؤدي الى تقصير مدة العملية الجنسية . ويجعل المدخن الذي يعاني من ضعف جنسي أكثر ضعفا . فاذا ما أقبلع عن التدخين تحسنت حالته .

واليك هذه التجارب العلمية :

١ — حقنت فئران بمقادير بسيطة من النيكوتين فارتفعت

نسبة العقم فيها ارتفاعا ملحوظا • وحتى من قدر لها أن تنسل منها • ظهر العقم في سلالاتها •

٢ - ذكر « جاكمار » أن أحد موظفي فابريكات التبغ التابعة للحكومة الفرنسية أصيب بالعجز التام عن الجماع • فلما انتقل من وظيفته وانقطع عن التدخين عادت إليه قواه التناسلية •

٣ - فحصت المادة المنوية لشاب مدخن فوجدت عقيمة فلما انقطع عن التدخين أعيد فحص ماذته فوجدت مخصبة •

٤ - لوحظ أن أكثرية من يشتغلون في مصانع الدخان تحدث لهم أنواع مختلفة من الضعف التناسلي • وبعضهم - إذا أنسلوا أطفالا - تموت ذريتهم في مسهل حياتها •

٥ - ثبت أن النساء المشتغلات بمصانع التبغ - إذا قدر لهن الحمل - يلدن غالبا قبل الميعاد • أو يحصل لهن (البسقط) الاجهاض •

ونكتفي بهذه التجارب العلمية ونختتمها بجملة « جونكور » التي قالها في هذا الصدد :

« توجد عداوة بين المرأة والتدخين • فمن أحب طرقتا منها فقد أضاع الطرف الآخر » •



● أمراض الفم والأسنان :

يغطي الدخان الأسنان بطبقة صفراء تشوه جمالها ، بل إن هذا الاصفرار يتكاثر في كثير من الأحيان ، خصوصا

إذا كان المدخن مهملًا في نظافة أسنانه ، فيكون طبقة سوداء ذات منظر لاذر •

والتبغ ذو أثر كبير في أحداث المرض الذى يسمونه « تسوييس الأسنان » ولما كان المتدخين يزيد في افرازات اللعاب في مبدأ الأمر ، ثم يحدث رد الفعل فينقصها ، فانه يترتب على ذلك تهيج غشاء الفم المخاطي وخشونته ، فيحدث التهاب اللثة وجفاف الفم ويؤدى في أحوال كثيرة الى أورام في الشفة تعرف « بسرطان الشفة » •

والمتدخين يفسد غالبًا حاسة الذوق فنرى المدخن لا يشعر بطعم الأكل كما يجب ، ولذلك يميل إلى أكل المتوابل والبهارات ، بما ينتهى به الى تلف الشهية للأكل •

وزيادة على تلف الأسنان فان رائحة فم المدخن لا تطلق • وكم من الزوجات يصارحن أزواجهن بأشمئزازهن من الرائحة النتنة التى تنبعث من أفواههم • حقيقة أن معظم الزوجات يمنعهن الحياء أو الخوف من التصريح بذلك ، الا أن تأففهن لا يمكن أن يخيب عن بال الزوج الفطين عندما تستقبل الزوجة قبلاته وهى مكرهة •

● السمع والبصر :

ومن المشاهد أن المدخن عندما يفرط في التدخين يشعر بألم في الرأس يعقبه دائمًا ضعف أو التهاب في الأذنين أو

العينين ، صحيح أنه في أحوال نادرة يسبب التدخين العمى الكلى ولكنه كثيراً ما يضعف أعصاب الجهاز السمعى أضعافاً تكون نتيجته فقدان السمع كلياً ، أو جزئياً .

ومن المؤكد أن بعض المدخنين يصابون بنوع من ضعف البصر « الاميليوبيا » وهذا الضعف يزول حالما يبتلعون التدخين ثم يعاودهم بمجرد عودتهم للتدخين مرة أخرى .

وقد أجريت مؤخراً في المركز الطبى لأمراض العيون بجامعة « نانيس » بألمانيا الغربية دراسة علمية أثبتت أن التدخين يؤثر على قوة الابصار بل فقدان البصر . ويقول « د . جارتنر » : انه من بين ٢٨ شخصاً يدخنون . وجد ١٨ منهم مصابين بضيق فى الشرايين وشعيرات الشبكية وعدم انتظام سريان الدم فيها . ولم يجد هذه الظاهرة فى المرضى غير المدخنين . وأضاف : ان مضاعفات هذا الضيق تؤدي الى تحجر الشعيرات الدموية فى شبكية العين . وفقدان البصر فى النهاية .

.. أما « د . تشارلز » بمعهد مايو الطبى بأمریکا فقد قال : ان النيكوتين يقبض جدران أوعية الدم فيقل وروء الدم الى شبكية العين . فتعجز العين عن الرؤية فى الضوء الضعيف الا بعد زمن يتراوح بين ربع ساعة الى نصف ساعة ومن أجل ذلك ينصحون الطيارين فى كتب التدريب بالامتناع عن التدخين قبل الطيران فى الليل .

وكل من له دراية بعلم التشريح ، لا يمكن أن يرى أدنى

مبالغة في تلك النتيجة للصلة الوثيقة بين الأعصاب التي تصل تلك الحواس بعضها ببعض .

وفي أبريل عام ١٩٧٨ التقى بالقاهرة أكثر من ٦٠٠ أخصائي عيون . ناقشوا أحدث اكتشافات العلم عن أمراض العينون . وكان من أهم تحذيراتهم الخاصة بأمراض العينون : أن التدخين يؤدي الى ارتفاع ضغط العين . والاصابة بالمياه الزرقاء .

* * *

● لماذا لا يموت المدخن ؟

• اذا كان النيكوتين من المواد السامة الخطيرة . فلماذا لا يموت المدخن ؟

هذا هو السؤال الذي يحاول أن يخدع به نفسه كل مدخن . متحمدا به الأبحاث العلمية والاحصاءات والتجارب بل أن البعض يذهب الى أبعد من ذلك فيدال على نظريته بأنه يدمن التدخين سنوات عديدة ولم يشعر بأي ضرر صحي (هو طبعاً يتجاهل الضرر المادي) ويضرب لك الأمثال بأناس يعرفهم على شاكلته .

ولكن العلم قد أثبت أن بعض الناس لا يظهر عليهم أثر السموم سريعا فهذا الصنف من الناس يدخل النيكوتين في أجسامهم ويسرى في ذماتهم تدريجيا ويتجمع شيئا فشيئا حتى يثور مرة واحدة منتهزا فرصة وقوع الجسم فريسة مرض من الأمراض . فيضعف مقاومته حتى يعجب الطبيب المعالج .

من شدة وطأة المرض وقوة مضاعفاته وأخيرا يعجز الطبيب عن انقاذ المريض فتحدث الوفاة * * * ويقررون أن هذه الوفاة حدثت بالحمى الفلانية مثلا * وهم لو أنصفوا ورجعوا الى تاريخ حياة المتوفى لقرروا أنه مات نتيجة تجمع النيكوتين وسريانه في الدم واضعاف مقاومة الجسم للمرض * .

ان أغلبية المدخنين يموتون فعلا من التسمم التبغى * لأن الموت ينجم من التسمم المزمن كما ينجم من التسمم الحاد سواء بسواء * ولو أن النتائج فى الحالة الأولى قد تتأجل سنوات طويلة فالمدخن الذى يموت قبل الأوان بعدة سنوات لا شك أنه ضحية للتسمم التبغى * كما لو أنه مات فى الحال من جرعة نيكوتين كبيرة ، هذا الى جانب ما هو معروف من أن أجهزة الجسم لها خاصية اعداد نفسها لمقتضيات الأحوال لذلك يمكن أن تهىء الجسم لقبول أى سم بالتدريج حتى يتمكن فى النهاية من أن يتقبل كميات كبيرة من هذا السم دون أن تظهر عليه آثاره الفتاكة العاجلة * ولكن هذه المقاومة لا تلبث أن تنهار وتسلم أعضاء الجسم راضخة مكرهة * .

لقد اتخذ البعض نظرية مقاومة الجسم للسموم لتبرير التدخين دون الخوف من الضرر ، ولو أن هذه النظرية كانت مطلقة كما يزعمون لكان معنى ذلك أن يقبل الناس على تعاطى الأفيون بل والزرنيخ وسائر السموم بكميات تدريجية دون أى خوف * .

* * *

● قتله التدخين :

ولعل من أنسب ما يمكن أن نختم به هذا الفصل ما كتبه محرر مجلة الثقافة الصحية « الأمريكية » عن رجل أصيب بالتهاب حاد في الخلايا الأنفية فنصح طبيبه بالاقلاع عن التدخين فوراً فوضع الرجل لمشورة الطبيب وسرعان ما دبت المعافاة في جسمه وتوردت وجنتاه ، وزالت عنه الأسقام ، ولكنه للأسف عاد الى التدخين مرة أخرى ، وعاد النيكوتين يفتك به رويدا رويدا حتى وجدته زوجته ذات صباح في فراشه جثة فارقتها الحياة .

لقد قال هذا الرجل قبل موته : « اني أعلم ما في التدخين من ضرر ولكن ما حيلتى والعادة أقوى من أن أستطيع مغالبتها » . وهكذا راح المسكين ضحية عادة سخيصة . كان يستطيع لولاها أن يعيش صحيحا معافى . لأنه من أسرة توارث أفرادها طول العمر . وما زال أفرادها الذين من سنه يعيشون حياة زاهرة سعيدة . أما هو فقد لقي حتفه قبل الأوان بسبب عادة سخيصة غلبته على أمره فلم تفلح الوراثة في رد عائلة النيكوتين .



الفصل الثالث

الأولاد والتدخين

ان أولادكم هم شمع من أرواحكم ،
وقبس من نفوسكم وقطع من أكبادكم ،
هم أغلى أمانة استودعكم إياها الوطن
وحق الأمانة أن تحفظوها وتردوها
سليمة من كل عطب . فالواجب يحتم
عليكم قراءة هذا الفصل من أجل
مستقبلهم .

إذا نظرنا الى منشأ عادة التدخين من الناحية الفلسفية
وقفنا حيارى ازاء تعليلها وارجاعها الى أصلها فان التدخين
متعب في استعماله لاسيما في بدء تعوده ، اذ لا تستسيغه النفس
بسهولة ، هذا فضلا عن ضرره وما يستلزمه تعوده من نفود
تذهب في الهواء .

إذا عرفنا كل ذلك تبادر الى أذهاننا السؤال التالي :
ما هو المبعث على إلتدخين اذن ؟ ؟

وأغلب الآراء على أن المبعث على ذلك في أول الأمر هو
القدوة السيئة وحب التقليد الأعمى بين صغار الأولاد فان
الجبني وهو على أبواب المراهقة ، تقوم به رغبة شديدة في

التشبه بالرجال وهو يرى معظم الرجال يدخنون بينما يرى
المصغار ممنوعين عنه • فتتوق نفسه الى ما ينتقل به من مصاف
المعلمان الى مرتبة الرجال • وينظر حوله فلا يرى نفسه مهما
فعل ببالغ أجسامهم أو له مثل لحاهم أو شواربهم بينما يسهل
عليه أن يضع بين أصابعه السيجارة ولو خلسة من والديه ،
فيقدم على ذلك غير مقدر الهوة التي يتردى فيها بفعله • إذ أن
وطأة التدخين على الأصغار شديدة قاسية لا سيما وهم في
مستهل نضوجهم الجسماني والعقلي •

فمن الثابت أن التدخين يعطل النمو الطبيعي للجسم والعقل
وقد كتب في ذلك الطبيب الأمريكي المشهور الدكتور « نشارلس
براون » فقال :

من المسلم به أن الصبي الذي لم يكتمل نموه إذا اعتاد
التدخين ولو باعتدال وحذر ، يتعطل نموه وتصيبه اضطرابات
عصبية وضعف في القلب ويضطرد ضرر التبغ المنهك على
مر الأيام ، وعلى طول التمداد في هذه العادة •

ان أعضاء الصبي التي لم يكتمل نموها لا تحتل بأي حال
وطأة السموم التي تتخلف من التبغ ، ولذلك كثيرا ما تلفظ هذه
السموم على شكل قيء أو سوائل تفرزها الأنف أو العين •

يقول رجال الأعمال : ان التدخين يقعد الفتى عن اتمام
واجباته ، فلا يرجى نفعه في أي ناحية من نواحي الحياة ،
فالصبي المدخن يكون دائما زاهدا في العمل • غير قادر على

الاضطلاع به لا سيما والغلمان دائماً يبدأون بتدخين الملفافات (السجاير) التى هى أضر أنواع التدخين ، وذلك لسهولة الحصول عليها •

انى طالما تلقيت رسائل مبكية من آباء يتحسرون لاعتیاد أولادهم التدخين وانى أسرد هنا واحدة منها يبين فيها مدى ما يعتمل فى نفس كاتبها من ألم وتوجع على حالة ولده قال « كان ولدى صبيا نابها ذكيا نشيطا مجدا فى دروسه قبل اعتياده التدخين ، ولكن هذا الذكاء والنشاط قد خبا وحل محله العجز التام عن فهم علومه ، واستذكار دروسه • ولقد انحطت نفسيته. فهو لا يستحى أن يظهر بأقذر المظاهر ، وأخرق الثياب ، وقد ماتت فيه عذوبة الروح اذ كان شديد الوله بالموسيقى ، متقدما فيها فأصبح راغبا عنها وعن كل ما يسمو بالنفس من فنون جميلة. » •

« ولعلك يا سيدى تلتمس لى العذر لازعاجك بقصة هذا الغلام اذ هو وحيدى الذى أعقد عليه لواء آمالى • وأنا أطمع فى عطفكم وادميتكم لخلص وحيدى من وبال هذه العادة المهلكه قبل أن يستفحل شرها أكثر من ذلك » •

والمواقع أن ذلك الأب الحزين محق فيما قال لا سيما عن انحطاط نفسية ولده ، ويعزز قوله عن هذا الانحطاط ما تقرره محاكم الأجداث فى أحكامها كل يوم من أن الأولاد المجرمين جلهم من الذين تعودوا التدخين فى باكورة أعمارهم •

وقد صرح مرة أحد قضاة محكمة الأحداث في ديترويت بأن : « كل من يتتبع خطوات الغلمان المدخنين يتبين له بجلاء مدى بطش تلك العادة وقسوتها على نفسية الصغار فهي تهوى بمستواهم الأخلاقي الى أخط دركات الانحطاط . ولذلك فمحاكم الأحداث لا يكاد يمثل أمامها صبي لا يدخن .

ورجال التربية والتعليم يقررون مثل ذلك بالنسبة للطلبة الذين يدخنون ولقد قامت إحدى الكليات بمقارنة بين تلاميذها الذين يرسبون دائماً في الامتحانات النهائية فوجد أن ٨٦٪ من هؤلاء التلاميذ من الذين وقعوا في شرك التدخين .

وان المربين يلاحظون بعد ذلك أن مستوى الصحة ينحط بشكل فظيع بين الطلبة المدخنين ، حتى لقد تتبعت كلية درتموث خطوات طلابها وقامت بإحصائية عنها عام ١٨٦٨ فأخذت بياناً بأسماء الطلبة الذين كانوا يدخنون إبان الدراسة وتتبع خطواتهم لمدة خمسين عاماً ثم خرجت بالنتيجة الآتية عام ١٩١٨ :

— بالنسبة للمدخنين :

كان متوسط عمر الذين ماتوا منهم في خلال هذه المدة هو ٤٩ سنة و ٩ شهور .

— بالنسبة لغير المدخنين :

كان متوسط أعمارهم هو ٥٩ سنة و ٤ شهور . أى بزيادة ١٠ سنوات تقريباً عن المدخنين .

ثم ان هذه الكلية واصلت احصائياتها لخريجيا لمدة
ستة أعوام متتالية فجاءت كل النتائج مؤيدة للنتيجة السالفة •
ومعنى هذا أن التدخين فى باكر العمر لا يعنى غير تقصير
الأجل أو الموت قبل الأوان •

فنحن والحالة هذه نخرج من موضوع الأولاد المدخنين
بأن أثر التبغ على الصغار أشد وأقسى بكثير منه على الرجال ،
ونتيجه الحتمية هى تيلد المذهن وانحطاط النفس وضعف
الصحة وقصر العمر • فاذا أضفنا هنا أيضا ملحوظة لها
خطورتها ، ألا وهى تدخين أعقاب السجاير أو تبادل السيجارة
الواحدة بين عدة أولاد ، وهو ما يلجأ اليه الكثيرون منهم لا سيما
الفقراء لما هو معروف عن قلة موارد الصبى الصغير التى
تساعده على مشترى كفايته من هذا المخدر ، اذا أعطينا هذه
الملحوظة الخطرة أهميتها التى تستحقها كانت النتيجة
مرعبة حقا ••

فتدخين بقايا (أعقاب) السجاير هو شر ما عرف من
أنواع التدخين فان كل السموم التى تفرزها السيجارة
يتجمع أغلبها فى المؤخرة فاذا شربها انسان كان كالمنتحر
بالسم سواء بسواء ، أما تبادل السيجارة الواحدة بين عدة
أولاد فمعناه انتشار الأمراض المعدية التى تجد الطريق لها
ممهدا بالانتقال من فم الى آخر •

● التقليد الأعمى :

من المؤلم أن نسبة المدخنين بين الأولاد ارتفعت في
السنين الأخيرة ارتفاعا مخيفا نتيجة للانحلال الخلقي • وضياح
القيم بين الصغار والكبار • وهذا الضياح هو مسئولية الكبار •
الذين يدمنون التدخين أمام أبنائهم • فضلا عن صور
الشخصيات البارزة والأدباء والفنانين التي تظهر في الصحف
وعلى شاشات السينما والتلفزيون • وهم يدخنون بشراهة
واستمتاع مفتعل • مما يجعل الأولاد المساكين يقعون فريسة
التقليد • اعجابا بهؤلاء النجوم •

ليت الكبار يمتنعون عن التدخين أمام الصغار — على
الأقل — حتى يتجاوزوا مرحلة التمييز بين الطيب والخبيث •

الفصل الرابع

المرأة والتدخين

سـيـدتي : حافظي علي جمالك
ونضارتك وشبابك بقراءة هذا
الفصل بعناية فإلجمال والدخان
ضدان * وضعي نصب عينيك أن الرجل
يريد أن يتنفس من ثغرك عبر الحب
والخيانة . لا رائحة الدخان الكريهة
المنتنة .

إذا كان التدخين له كل هذا الأثر المفزع في الرجال .
فإن أثره في المرأة أسوأ وأفظع ، فمن الثابت أن جهاز المرأة
العصبى أضعف بكثير منه عند الرجل ، فهو أدق منه ، وبالتالي
فهو أقل مقاومة ، وأكثر قابلية للتأثر بسموم التبغ * وقد صرح
بذلك الدكتور « كمنيج » ، فقال :

إن السيدات اللواتي يقعن في شرك التدخين قلما تنجو
أحدهن من اضطراب الأعصاب والأرق المزمن * فإن هذه
العادة أشد ضررا للمرأة منها للرجل ، فجهاز المرأة العصبى
أضعف من جهازه ومزاجها أشف من مزاجه لذلك كثيرا ما تتسوه
بشرتها ويذهب روائها ويشحب لونها .

ولو أن النساء اندفعن في تيار هذه العادة فإن الصحة العامة ومستقبل الأجيال سوف ينحط الى أقصى دركات الانحطاط .

وفضلا عما يستتبع سوء الصبغة الذي يحدثه التبغ من زوال رونق الجمال ونضارة الشباب ، فإن للتدخين أثره المباشر على الجمال وبشرة الإنسان . وقد قال البروفسور « جوزيف برن » مدير أكبر دار للتجميل في أوروبا :

« ان وجوه السيدات المدخنات تبدو عجفاء ضامرة وإذا تمكنت منهن هذه العادة المخيفة فإن بشرتهن تجف وتبدو شاحبة مغبرة فتنجمع الحبوب حول زوايا أفواههن ، وتنشق بشفاهن ، وتتدلى وتفقد لونها الأحمر القاني . أما عيونهن فينطفئ بريقها ، وتصغر أهدابها وتتراخي » .

ان يد المرأة البضة التي يعجب بها الرجل ، ويحرك منظرها أو ملمسها أو أعج الشسوق عنده ، إذا ما تجمعت بين أصابعها المادة الصفراء التي يخلفها الدخان أصبحت قذرة مشوهة تبعث على الاشمئزاز والنفور . وان البشرة الناعمة المنضرة إذا اكتتفتها طبقات كثيفة من الدخان ، أصبت مغبرة أشبه ببشرة عمال المناجم أو (أسطوات) الآلات البخارية ، وعربات الفحم .

وان الشجر الطيب العبير ، العذب اللذي ، الذي يتضوع

الطبيب من ثناياه ، ينتقل الى فوهة عفنة يأنف من رائحتها
الحيوان ، قبل الانسان ، اذا عكرت جوه رائحة التبغ البغيض .

هذا بعض ما يتركه التدخين من أثر في الجمال الذي هو كل
ما للمرأة أو أول عدة لها . ورغم ذلك فالمسألة لا تنتهي عند
هذا الحد بالنسبة للمرأة ، بل هناك ما هو أخطر وأقسى
مما يتعدى المرأة نفسها الى ذريتها ويقضى عليهم وعليها .

ففي شهور الحمل كثيرا ما يؤدي التدخين الى الاجهاض
فرائحة الدخان تقضى في أحيان كثيرة على الجنين ، حتى لو حظ
أن بعض المعاملات في معامل الدخان كن يجهضن أو يلدن قبل
الأوان . وحتى اذا أتم بعضهن شهور الحمل فهن لا يلدن
الا ذرية سقيمة عليقة غالبا ما تقضى وهي في المهد ، أو تعيش
عيشة الموتى بين الأحياء .

فالمرأة التي تدخن في شهور الحمل هي امرأة مجرمة في
حق ذريتها ووطنها . فهي تورث هذه الذرية الأسقام وتخلّف
لبلادها مشوهين أو متعطلين يعيشون عالة على بلادهم .

● ترضع أولادها « دودت » :

أغرب بحث علمي خرج من جامعة بنسلفانيا الأمريكية
يؤكد أن الأمهات المدخنات اللاتي يرضعن أطفالهن رضاعة
طبيعية يعرضن أولادهن لتناول مادة « دودت » السامة . لأن

هذه المادة تستخدم فى رش أشجار الدخان المزروعة. وبالنسبة
تنتقل هذه المادة عن طريق لبن الأم الى الأطفال .

يقول الدكتور كورسى : « ان أمهات هذه الأيام اللواتى
يدخن انما يقامرن بمستقبل أطفالهن ، ويوصدن دونهم أبواب
الحياة والأمل .

أما اذا تأصلت عادة التدخين وأزمنت عند المرأة فلا شك
أنها تنتهى بها الى العقم .

* * *

● سن اليأس :

نشرت مجلة « لافست » الطبية البريطانية أخيرا دراسة
لم يتطرق اليها البحث العلمى من قبل . وهى العلاقة بين التدخين
وسن اليأس عند النساء . يثبت أن المرأة المدخنة تصل الى
سن اليأس فى وقت مبكر عن غيرها .

وسن اليأس هى المرحلة التى ينقطع فيها الطمث عند
المرأة . وما يصحب ذلك من ظواهر صحية مزعجة أقلها التعرض
لأمراض الشريان التاجى . وقد اكتشف العلماء الذين قاموا
بهذه الدراسة أن النيكوتين يؤثر على الجهاز العصبى المركزى .
فيحدث تغيرات فى افراز الهرمونات يؤدى الى التعجيل بظهور
سن اليأس . كما يعمل على تنشيط الافرازات الكبدية . الى الحد
الذى يجعلها تؤثر بدورها على عملية الاحتراق والبناء فى
الهرمونات .

نعم . لا يغر المرأة الصغيرة فتوتها . وقوة احتمالها في
سن الشباب . التي تؤجل ظهور أعراض التدخين . فإن نظرة
منها الى مدخن متقدم في السن وهو يحشرج ويسعل توضح لها
الصورة المخيفة القذرة التي تنتظرها بمجرد تقدمها في السن
بضع سنوات .

ليس أحرص من المرأة على الجمال والنضارة . فيعجبي
كيف استطاعت المودة القذرة أن تلهيها عن المصير المخيف الذي
ينتظرها . وتحيلها « مدخنة » بكل ما في هذه الكلمة النابية من
قذارة وأسقام . لعلها الاعلانات المجرمة التي ترسم نساء
المواخير والكابارييهات وفي أفواههن الإسجاير وتسميهم « سيدات
الطبقة الراقية » هذه الاعلانات من أكبر عوامل الفتنة بهذه
المودة . ومن أول أسباب انتقالها الى سيدات البيوت المفتونات
بالتقليد الأعمى (١)



● الأجنة والتدخين :

ثبت علميا أن الجنين يشعر وهو في رحم أمه بكل
ما يحدث في البيئة المحيطة بالأم . وبالذات يتأثر بالملوثات التي

(١) ملحوظة هامة جدا : هذا الفصل أعجب به جدا المرحوم
سلاية موسى فتتله عنا يحذائهم في مجلة آخر مسامة . العدد
١٠٨٨ الصادر في ٣١ أغسطس ١٩٥٥ .

تدخل رئة الأم • ويدفع ثمنا غاليا ايان نموه اذا حكيم عليه
قدره أن ينتهي إلى أم مدخنة •

وقد أثبتت الأبحاث التي أجراها مجموعة من العلماء في
بريطانيا أن التدخين أثناء الحمل يعرض الجنين للتخلف العقلي
والبدني • فالمواد السامة الموجودة في السجائر تؤثر عليه
عن طريق تحديد نسبة الأوكسجين في هيموجلوبين الأم • وزيادة
نسبة الكربون فيه الذي قد يحدث اختناق في الحبل السري
يحول دون وصول المواد الغذائية اللازمة لنموه • • واحتمال
حدوث إجهاض أو ولادة قبل الموعد المحدد •

ولا ينتهي التأثير الضار على الجنين فور ولادته • فإن
المواد السامة المركزة في جسم الوالدة المدخنة تؤثر على لبنها
وتركيبه وكميته • فتقل كمية لبن الأم ويختلط تركيبه بمخلفات
السموم في جسدها • فيتعرض المولود المسكين للإصابة بالنزلات
الشعبية • ونقص الوزن • وسائر أنواع التخلف العقلي والبدني •

الفصل الخامس

أثر التدخين في العقل

المعروف أن التدخين يخدر الأعصاب ويفلجها ، وذلك بسبب تأثير النيكوتين عليها ، ولذلك نرى المدخنين على درجة كبيرة من ضعف الأعصاب وبطء الفهم وشرود الذاكرة وانحلال القوى العقلية والمخ . فضلا عن أنه يضعف ارادة مدخنته ويحبط من احترامه لذاته ، واحترام الذات من أقوى عوامل تقويم الارادة .

* * *

● العقل السليم في الجسم السليم :

مما لا شك فيه أن كل ما يقتل الحيوية ويستنفد القوى المخزنة في الجسم ، لابد أن يحدث ضروب النقص العقلي والعجز الذهني . وقد أثبتنا مدى تأثير التبغ المخرب على الحيوية والقوة ، وتزيد الآن أن التدخين غالبا ما يتسبب في الأرق المزمن وبالتالي في المصداق الشديد المؤلم للحد الذي يتعطل عنده التفكير وتتوقف العقلية عاجزة عن العمل .

يروى أن أما على فراش الموت دعت ولدها اليها وقالت له :
« أريد أن تعمدني بألا تذوق التبغ أو المخدر مادمت حيا »
فعاهدا الابن على ذلك ، ووفى بعهده ، وكان ذلك الابن
« ابراهيم لنكولن » العظيم . ..

والكتب زاخرة بقصص العظماء وآراء الثقة في التبغ ،
ذلك السم الناقع وأثره في العقل البشري ، بل أن منهم من
يعزو الكثير من سوء الخلق والجنون والأجرام إلى أدمان
التدخين فيقولون بأنه يحدث المجنون المعروف بالجنون التوتوني ،
وهو أن يختل نظام سير الإنسان في أعماله حتى يدخن فيسكن ،
ثم تعاوده ثورة الفكر بالانقطاع ثانياً .. وهكذا •

● خداع السبب والنتيجة :

قد يخدعنا منظر المجامى الذي يعجز عن تحضير مرافقته
بلا استهلاك علة أو اثنين من السجائر • وقد يدهشنا ارتباك
المحاسب الذي لا يقوى على صحة جمع عامود من الأرقام
بغير أن تكون السيجارة بين شفتيه • • وقد يثيرنا منظر الكاتب
الذي لا يستطيع كتابة مقال قبل أن تتكدس أمامه أعقاب
السجائر التي دخنها في عصبية وذهول • •

نعم • • قد تخدعنا هذه المظاهر ونعتقد أن التدخين هو
سبب تنبه تلك القوى الذهنية عند الناس • في حين أن التدخين
ليس « السبب » ولكنه « النتيجة » • فان التبغ من خصائصه
أن يهيج الأعصاب • وهذا الهياج يبدو للمدخن كمظهر من
مظاهر القوة الفكرية • بل هو فعلاً ينبه تلك القوة لفترة خاطفة
سريعة الزوال تترك بعدها ضعفا نسبيا للقوة التي جلبها التبغ بعد
زوال مفعوله • وهذا مما يضطر المدخن لأن يلاحقها بالسيجارة

تلو السيجارة حتى ينهى عمله الذهني • على حساب أعصابه
التي لا تكاد تبدأ حتى تنور من جديد بتأثير التبغ •

● المقلق العصبي :

وليس أدل على أن التبغ يتلف الأعصاب من أن المدخن
تزداد الكمية التي يستهلكها كلما كان في حالة جزع أو قلق •
مما يدل على تلاعب هذا السم وتحكمه في القوى العقلية •
فقد نشرت إدارة احتكار التبغ في تشيكوسلوفاكيا احصاء دقيقا
جاء فيه أن كمية ما استهلك من التبغ في شهر سبتمبر ١٩٣٨ —
وهو الشهر الذي اشتدت فيه الأزمة الدولية — قد بلغت حدا
كبيرا لا يتناسب وكمية الدخان التي اعتاد القوم استهلاكها في
الشهور الثلاثة السابقة • وليس من المتعذر تعليل هذه الزيادة
متى عامنا مبلغ ما استحوذ على نفوس التشيكوسلوفاكيين من
الخوف والقلق ابان ذلك الشهر الرهيب •

اننا يمكن أن ندرك بعد ذلك أثر التدخين على القوى
العقلية • عندما تتلف أعصاب المدخن على هذه الصورة الرهيبة
خصوصا بين أولئك الذين يعكفون على أعمال ذهنية شاقة
أو الذين تشغلهم وتقلق بالهم الأحداث الخطيرة •

● العبقرية والنبوغ على ضوء التدخين :

يتذرع المدخنون بأن بعض العباقرة والنباغين أدمنوا

التبغ وانى وان كنت أعترف بأن بعض المشاهير تعاطى التبغ
بيد أننى أرى أن ذلك من سوء حظ البشرية فان العالم كان
ولا شك يستفيد من هؤلاء ومن نبوغهم أكثر مما استفاد بكثير
لو أنهم لم يعرفوا التدخين • وذلك باعترافهم هم أنفسهم •
فقد كان « جوتيه » مثلاً يحب التدخين • ولكنه رغم ذلك كتب
فى إحدى دراساته عن حياة الكاتب الفرنسى « بلزاك » الذى
كان يكره التدخين يقول :

« أكان بلزاك على حق أم على باطل ؟ التبغ ولا شك سم
ناقع • فطالما أغرقنى فى الكسل • وحل ارادتى وأمات فى
نفسى الرغبة فى العمل » •

نعم • كان بلزاك على حق فى كرهه للتبغ • وكان له أسلوبه
الملاذع فى الحملة على التدخين • فكتبه محشوة بعبارات الازدراء
والتحقير لكل من كان مدخناً من أشخاص رواياته • وله عبارة
مشهورة جعلتها جمعية مكافحة التدخين فى فرنسا شعاراً
لجميع مطبوعاتها وهى « ان التبغ متلف للجسم مباحض للذكاء •
دافع بالإهم إلى البلادة » •

و « بيرون » لقد دخن حقيقة وكان من فحول الشعراء •
ولكنه كان من أياسن الناس وأسرعهم الى الانهزام فى معترك
الحياة • وكان اليأس هو المصفة الشائعة فى أبطال قصائده •
وكان شعره مصدراً من أكبر مصادر الجشائم فى القرن
التاسع عشر •

و « بودلير » الشاعر المدهش كان من المدخنين فلم يترك
الا كتابين يتضحان باليأس وبالأفكار الملتوية من الحياة •
و « فلوبيير » العظيم لقد قضى المسكين عشر سنوات فى
كتابة قصة واحدة • وكان المطلع على مسودات كتاباته يدرك
بشاعة ترده من محو واثبات العبارة الواحدة عشرات المرات
وهذا هو مرض الارادة الذى سببه له التسمم بالنيكوتين •
ولولا ذلك لاستفادت البشرية من نبوغ هذا الكاتب أضعافا
مضاعفة •

ومع أن « تيودور دى بانفيل » كان عظيم الشغف بالتدخين
فقد كتب « ان المدخن لا يمكن أن يكون طموحا ولا عاملا مجدا
ولا من أهل الفن الرفيع ، الا ما ندر • ان السيجارة موحية
الأوهام والاستسلام تقتل الوقت قتلا وتودى به على غير
جدوى » •

وكان « الفريد دى موسيه » يدخن • وكان المسكين فى
الحياة كالريشة فى مهب الريح لا يستقر على حال • وكذلك
كانت صديقته « جورج صاند » التى كانت لا تستطيع التفكير —
والعياذ بالله — الا حين تكون السيجارة فى فمها •

أما « دوهاى الصغير » فقد اعترف أن التبغ يسبب له دوارا
وكان يقول « ان التدخين عدو الذكاء ولكن ذلك لن يقلل من
اقبال الناس عليه ما دام أغلب الناس من المغفلين » •

أما العباقرة الذين يكرهون التبغ ولم يدخنوا قط فهم

كثيرون وعلى رأسهم المخترع العالمى « توماس اديسون » الذى قال « ان للتبغ على مناطق الأعصاب تأثير يؤدى الى افساد خلايا المخ ، ولذلك فانى لا أسمح لدخن أن يشتغل فى معاملى » .

وأساطين الأدباء العالميين من أمثال « فيكتور هوجو » ، و « جان جاك روسو » و « لامرتين » و « بلزاك » و « بيشيليه » و « دوماس الكبير » و « جوته » كانوا جميعا يمدخنون التدخين وكانوا يتمتعون بميزات عظيمة . فقد كانت مصنفات « دوماس الكبير » خصبة بديعة وقصصه منعمة بقوة الحياة . وكان مبتكراً لا ينضب معينه . وكان « جوته » يتمتع بإرادة قوية شامخة . وحياة هادئة . وكانت مصنفاته صادرة عن وعى .

وكان « غلادستون » يكره التدخين ولا يسمح لضيوفه بتعاطيه فى صالة الاستقبال . بل كان يبعث بهم الى غرفة بعيدة بحيث لا تصل اليه رائحة الدخان المتصاعد من أفواههم .

والتاريخ يسجل آلاف الأسماء لعظماء وساسة ومخترعين وأدباء . وأطباء من أعداء التدخين الذين لهم فى هذا الصدد كلمات ماثورة نسجل بعضها فيما يلى :

« انى أؤثر أن أرى مع أى انسان مستديبا يسبده الى فمه من أرى سيجارة بين أصابعه » . « اديسون » .

« التدخين يزيد الشعور بالملل والسآمة » وما أكثر المرضى بالقلق والضجر بين المدخنين » . « فلورى » .

« التدخين متلف للجسم • مناهض للذكاء • دافع بالشعوب الى البلادة » • « بلزاك »

« ان ضرر التدخين أكبر من نفعه فهو يحول الأفكار الى خيالات وأحلام والفكر وليد طلق الذكاء أما الخيالات فمغرقة فى بحار الكسل » • « فكتور هوجو »

« ان المدخن قلما يكون طموحا أو نشيطا • أو من أهل الفن • فالتدخين يغرق العقل فى الأحلام الثقافية التى تقتل الوقت قتلا وتودى به على غير جدوى » • « بانفيل »

« التدخين يرهق النشاط » • « دوريفيللى »

« ان العالم ليس فى حاجة الى الرجال الذين ضعفت عقولهم ووهنت عزائمهم • بل نحن فى حاجة الى الرجال الذين تحررت عقولهم من أسر العادات الرذيلة • فيجب على كل شاب أن يقبل على الحياة بكل ما فى الشباب من قوة وعزم ونضارة • وحذار أن يستقبل الحياة وهو ملفوف بسحب الدخان الخانق المتصاعد من تلك السيجارة البغيضة » • « هنرى فورد »

● أدباؤنا ومفكرون :

... بعد أن جمعت بعض آراء عباقرة الغرب وأدبائه فى التدخين • أردت أن أتعرف آراء أدبائنا ومفكرينا فى مصر • فوجدت فيضا من البحوث التى تعتز بها المكتبة العربية •

والتي لا أستطيع أن أقتطف منها الا ما يسمح حيز هذا
الكتاب الصغير بنشره •

● مصطفى أمين :

أمر أطباء لبنان صديقي فريجه صاحب صحف دار الصياد
أن ينقطع عن التدخين • ونزل عليه هذا الأمر نزول المصاعقة
فقد كانت السيجارة لا تفارق فمه • وهو الآن (يتقلب على جمر
النار) •

ان بعض الناس يستطيعون أن يعيشوا بلا طعام •
ولا يستطيعون أن يعيشوا بلا سيجارة •

وكنت أدخن ١١٠ سيجارة كل يوم • أفتح عيني وأنا
أدخن • وأغلق عيني عند النوم وأنا أدخن • أدخن وأنا أتناول
الطعام • أدخن وأنا أقف أستحم تحت الدش • ثم أراد الذين
يقيدون حريتي أن يتحكموا في عدد السجائر التي أدخنها ؛
وذات يوم أشعلت سيجارة وأخذت منها نفسا طويلا ثم ألقيتها
على الأرض ودست عليها بقدمي وقلت : هذه آخر سيجارة •
وكانت آخر سيجارة فعلا •

كان الاقلاع عن التدخين في أول الأمر صعبا • ثم تحول
الى عادة • كالتدخين تماما • ومضت سنوات طويلة لم أدخن
سيجارة واحدة •

واكتشفت بعد اقلاعى عن التدخين أن وقت فراغى قد زاد .
بمعنى أننى وجدت فى اليوم ساعات أكثر للعمل ، ويظهر
اننا عندما ندخن نسرح فى لا شىء ، أو نتابع حلقات الدخان .
ونفقد بعض الوقت مع كل سيجارة ، وعندما نقلع عن التدخين
نجد وقتا لعمل أشياء لم نكن نجد لها وقتا ونحن ندخن .

ووجدت نفسى أكثر شهية لتناول الطعام ، وأكثر احتمالا
للثقل . . ويبدو أنه اذا احتمل الانسان عدم التدخين يستطيع
أن يحتمل أثقل شىء فى الدنيا .

وكنت فى كل صباح عندما أفتح عينى أزار كما يفعل
سبع « مترو جلدوين ماير » فى أول الأفلام . والآن توقف هذا
السعال اللعين الذى كان أشبه بسكين يلعب فى صدرى .

أهم شىء أننى شعرت بعد أن أقلعت عن التدخين أننى كنت
عبدا للسيجارة وأصبحت حرا .

* * *

● أنيس منصور :

لأن الأمر خطير جدا . . وليس هذا رأى ، وانما هو
رأى ألاف الأطباء فى العالم . فقد قرروا نهائيا أن بساط
الرياح الذى ينقل الانبسان الى السرطان هو دخان السجائر .
أطفئ السيجارة التى فى يدك . اسمعها منى . لقد فعل
ذلك ملايين ، ومن المؤكد أنك تريد أن تعيش لنفسك ولأهلك .

ولا تريد أن تعيش مريضاً ، ولا أن تموت وحيداً بعد ذلك • •
اسمعه منى • لست حاقداً على الذين يدخنون ويجدون متعة في
ذلك • لأننى حاولت أن أدخن ولم أفلح فى أن أجعل التدخين
عادة • وحاولت أن أجد فيه أية لذة فلم أستطع • وأذكر أن
الرئيس الكوبى « كاسترو » عندما علم أننى لا أدخن السيجار
ولا أجد فيه متعة كاد يلقى بى فى أحد المحيطين : « الهادى »
أو « الأطلسى » • وأصر على أن يعلمنى كيف أدخن • وأمسك
سيجاراً طويلاً وغمسه فى القهوة حتى ابتل جانب منه ثم قضه
بأسنانه • وأشعل السيجار وقال لى : تستطيع الآن أن تدخن •
وظللت أسعل حتى الصباح • •

وأمس قال لى الأمير « فيصل بن فهد » راعى الشباب فى
السعودية أنه قرأ لى مقالا أحذر فيه من التدخين • وقبل أن
يكمل المقال أسقط السيجارة من يده وقتلها تحت قدميه • •
والى الأبد • • •

وأنت حاول أن تبدأ بنفسك ثم حاول أن تقنع غيرك • •
لأنه ليس من حق أى انسان أن يفسد عليك هواء الأتوبيس
والغرفة والسينما بدخان سجائره • • فالذين يدخنون يفسدون
علينا الهواء ، وينقلوننا معهم الى حيث النهاية التعيسة • •
اذن لابد أن نكتم أنفاس هؤلاء الأنانيين الذين يعكرون صفو
الهواء الذى نقيناه عندما فطمنا أنفسنا عن التدخين •

* * *

● صلاح منتصر :

للأستاذ صلاح منتصر فيض غزير من المقالات في هذا المضمار . وقد اضطررت أن أنقل هنا أبسط تلك الروائع وأسهلها :
« لى تجربة شخصية مع التدخين استمرت أكثر من ١٥ سنة .. ولقد مضى على نحو عشر سنوات بدون سيجارة واحدة وكل رجائى ألا أعود اليها .. »

ويجب أن أعترف أننى فى خلال سنوات التدخين جربت « وصفات » كثيرة الاقلاع عن التدخين ..

جربت مرة أن أحمل « الملبس » فأكلت الملبس وازدادت شهيتى الى السجائر ..

وجربت مرة أن أخفف من عدد السجائر ولكننى نجحت أسبوعا ثم عدت أدخن أكثر كثيرا مما كنت قبل التخفيف ..
وأستطيع أن أقول ان الطريقة الوحيدة التى عالجت بها ادمانى للسجائر هى طريقة « الحوار » ..

من تجربتى الشخصية : ليس هناك شىء اسمه تخفيف التدخين أو الاقلاع بالتدريج — أو استبدال سيجارة بكيس لب أو ملبس .. ولكن الطريقة التى جربتها ونجحت هى أن تمتنع « تماما » عن التدخين .. وأقول : تماما .. ولا سيجارة واحدة .. لا بعد الأكل ولا قبل النوم ولا مع فنجان القهوة ثم : مع هذا الاقلاع عن التدخين يجب أن تجرى حوارا شخصيا مع نفسك ..

حوارا جادا تواجه بواسطته كل « الأزمات » التي ستجبرض
لها مع امتناعك عن التدخين ..

سوف تشعر « بزغلة » عينيك .. وعليك في حوارك مع
نفسك أن تتنبه الى أن هذه الزغلة قد تستمر يوما أو يومين
أو حتى أسبوعا ولكنك بالتأكيد ستشفى منها ..

سوف تمتد يدك لتقرأ أى شيء فلا تفهم ما تقرأ ..
وبالحوار يجب أن تقول لنفسك : سوف أقرأ مرة ثانية .. وقد
لا تفهم .. وأيضا بالحوار اطلب من نفسك أن تقرأ مرة ثالثة
ورابعة وخامسة اذا اقتضى الأمر ..

سوف تشعر « بأعصابك ثائرة » وبأنك « قلق » وبأنك
انسان تعيس ، ولكن بالحوار الجاد مع نفسك تستطيع أن
تقنع ذاتك بأنها كلها مشاعر وقتية ، بضعة أيام فقط وتخرج من
سجن السجارة .. وأعصابك الثائرة ستهدأ وتعاستك مع نفسك
ستزول .. وعليك أنت أن تتحمل نفسك قبل أن تطلب من
الآخرين أن يتحملوك .. نعم .. أقولها لك مكررا .. ادخل في
حوار مع نفسك .. تحدث اليها حتى بصوت عال ولا تتعجل
الشفاء من التدخين وستجد أنك بعد أيام قد انتصرت ..

* * *

● أحمد بهجت :

لو سألتك عن رأيك في انسان أشعل النار في ألف جنبيه
أو خمسة آلاف ، أو عشرة آلاف جنبيه ..

ماذا يكون حكمك عليه غير الجنون .

لو قلت لك ان هذا الانسان قد أحرق هذه النقود في
عشرين سنة أو ثلاثين . . هل يتغير حكمك عليه . . هل تقول
انه مجنون بالتقسيط مثلا بدل الجنون القورئ . . أنت وأنا
هذا الرجل المجنون بالتقسيط وكل انسان يدخن السجاير هو
مجنون بالتقسيط . .

لقد حسبت عدد السنوات التي بدأت أدخن فيها وحسبت
تكاليف علب السجاير التي اشتريتها فوجدت أنني قد أحرق
ثروة كاملة . . تعالوا نحسبها . . هل أنت مدخن ثقيل أم
متوسط أم خفيف . التدخين الخفيف لا يزيد عن ٤ سجاير
في اليوم . ومن ٤ الى ١١ سيجارة يعتبر التدخين متوسطا .
وفوق الاحدى عشرة سيجارة يعتبر التدخين ثقيل . ومعظم
المدخنين يشربون علبة من السجاير أو علبتين في اليوم .
وثنى علبة السجاير الأمريكية اليوم ٩٥ قرشا وثنى المصرية
٣٥ قرشا وبالنسبة لمن يشرب علبتين في اليوم يحرق هذا
الرجل ٣٠٠ جنيه في السنة أى ٣٠٠٠ جنيه في ١٠ سنوات
و ٩ آلاف في ٣٠ سنة . لو كان يشرب نصف هذه الكمية
فمعنى هذا أنه يشعل النار في ٥ آلاف جنيه (١) .

أليس هذا جنون ؟ أليست مأساة أن أشعل النار في نقودي

(١) هذه الحسبة حسبها الأستاذ أحمد بهجت منذ خمس

سنوات عند نشر هذه الكلمة .، فما هي يلترى الحسبة الآن ؟ !

أو تشعل النار فى نقودك رغم أن حالتى وجالتك لا تسران
عدوا ولا حبيباً • نحن مدينان وغلبة والدنيا غلاء وبلاء •
قد دخل الشتاء علينا ببرده وزمهريره ، والواحد فىنا يفكر
فى البطاطين والبلوفرات الصوف والكستور فلا يجد • ويفكر
فى الاستدانة • ويشعل سيجارة • وبهذه السيجارة التى
يشعلها يكون قد أتم احراق آخر جنيه من سبعة آلاف جنيه
أحرقها من يوم أن بدأ يدخن • ألا يجن الانسان عندئذ ••
ألا يحق له أن يجن •



● سلامة موسى :

عندما بدأنا فى انشاء أول جمعية لمكافحة التدخين فى
مصر توجهت الى الأستاذ سلامة موسى أستطلع رأيه فكتب
لى ما يلى :

« هذه الجمعية يجب أن تقابل بالترحيب من جميع الكارمين
لهذه العادة التى تؤذى غير المدخنين • فالمدخن يحمل سيجارته
ويفسد الهواء حولك ولا يكاد يخطر بذهنه أن أحداً يمكنه أن
يشمئز من رائحته •

وأنا أحد أولئك الذين قضوا على هذه الدنيا نصف قرن
دون أن يعرفوا التدخين • ولذلك أستطيع أن أقول أنه لا يمنعنى
من شتم المدخنين غير الحبياء • فان الدخان يسمم الجو
حولى ويشير اشمئزازى ويحملنى على الهرب من بعض

الاجتماعات ولكن قل أن يشعر أحد من المدخنين أن غيره
يضيق به •

وقد أثبت « رايموند بيرل » أن التدخين سواء منه القليل
والكثير شر • فالاعتدال في التدخين يضر • على أن اعتراضى
على التدخين ليس من الناحية الصحية • ذلك أننا في حياتنا
لا نبالى الصحة كثيرا ازاء الاستمتاع • ولكن اعتراضى على
التدخين من حيث أنه عادة قذرة لا يرضاها رجل يحب النظافة
ويكره التلوث • والمدخن ينسى — لفرط الألفة — أن يميز بين
النظافة والقذارة وكثيرا ما أدخل صالونا في أحد البيوت فأشم
منه روائح باقية من أعقاب السجائر تعد الى جانبها روائح
الاصطبل أنظف وأنقى • ويبدو لى أن الممتنع وحده هو الذى
يستطيع أن يقدر مدى القذارة والصنار فى التدخين •

والتدخين مثل غيره من المسليات هو علاج للسأم أى أنه
هروب من الواقع المل • ولو كان شخص ما نشيطا متحمسا
لعمله مقبلا عليه لما احتاج الى خمر أو دخان أو أى مخدر
أو منبه اذ هو يجد اللذة فى عمله ولكن يضيق النفس الذى
نعانيه حين نكره عملنا أو نسأم ظروفنا أو حين تضعف الصحة
من جوع أو مرض أو قلق يجعلنا نلجأ الى ما يسلى ويسرى
عنا ما تقاسيه من الضيق • لذلك يقبل الفقراء على التدخين
أكثر من الأغنياء لأنهم يسأمون الحياة — حياة الجوع
والحرمان • وينتشر بين متوسطينا وأغنيائنا لقلة ما يجدون

من مباحج ومسلّيات أخرى ولهذا أظن أن أعظم ما تكافح به التدخين هو الغذاء الحسن لعمالنا وتوفير المباحج الأخرى لجميع السكان . وعلينا ألا ننسى أن التدخين هو أعظم برهان على السفط . فان المدخنين ساخطون — من حيث لا يدرون — على الحياة . وهم يهربون من هذه الحياة بالتدخين » .



● أحمد البصاوي مجيد :

في مصر آفة تبسّيعة ربما كانت أشدّ ويلا على الناس من الخمر لأنها أهم وأكثر انتشارا ونعنى بها الدخان . فلا يظن أن في العالم كله شعبا يسرف في التدخين اسراف شعبنا إذا قيس ذلك بمقدرته المادية . فان أفقر فرد في هذا الشعب يدخن ويجن إذا حرم من التدخين .

ويكفي أن تدخل في الشتاء أية قاعة من قاعات الملاهي لتخرج وقد احمرت عيناك وتصدع رأسك من كثرة المدخنين . ويكفي أيضا أن تسمع السعال باستمرار في كل مكان من الأمكنة العامة أو المجتمعات لتحكم بأن صدور الناس تملأ بالتدخين المتواصل ، فمن عيوبنا الشائعة أننا « نعزم على بعض » بالسجائر . فلا تكاد تحرق سيجارك حتى يقدم اليك صديق عليك فتأخذ سيجارة ، وتدخن ، فإذا انتهت أخرجت عليك وعزمت عليه ، فيدخن ، وتدخن معه ، وهكذا . . . الخ .



● التدخين والاعلام :

• أصبحت السيجارة بطلانة كل فيلم • فهي تحصل على قدر كبير من التركيز • حيث تتجه الكاميرا الى الممثل لتلتقط منظر السيجارة في أى موقف يتطلبه المشهد • كما لو كانت هي الممثل المعبر عن المضيق • المفرح • المأزق • التفكير أو أى انفعال يخطر على بال المخرج •

... وقد اتضح أن هذا لا يحدث اعتباطا أو مصادفة • • بل ان شركات السجائر اتجهت الى الانتاج السينمائى والى المخرجين تستعين بهم على الدعاية للسيجارة بهذا الأسلوب الملتوى ومن هذه الشركات من اتجه الى الرياضيين والملاعب الرياضية • فقدموا لشبابهير أبطال الرياضة مكافآت ضخمة ليظهروا فى صور مغرية وهم يدخنون • • وكأن التدخين هو الذى ملأهم صحة وعافية وبطولة • • • !

ومن المصادفات العجيبة أن تنشر جريدة الأهرام بالعدد ٣٥١٤٣ الصادر فى ٢/٣/١٩٨٣ أن إحدى شركات السجائر العالمية عرضت مبلغ ٢٥ ألف جنيه على محمود الخطيب بطل مصر فى كرة القدم مقابل الاعلان عن منتجاتها فى الفيلم التليفزيونى الذى يصور حياته فى الملاعب • ولكن الخطيب رفض هذا العرض المغرى • فما أحرانا أن نفخر ببطلنا الذى أضاف الى بطولته فى كرة القدم • بطولة أعظم وأسمى هى بطولة حب الوطن • والتضحية فى سبيله •



● كتاب عن التدخين :

... فى أعقاب العهد المغاير نشرت احدى الصحف الخبر التالى :
« تبحث وزارة التربية والتعليم فكرة تأليف كتاب
عن مضار التدخين • يقرر على طلبة المدارس الاعدادية والثانوية
وستقوم الادارة بعرض المؤلفات المقدمة من الكتاب ليختار
الوزير الكتاب المناسب » •

وسرعان ما نشطت فرق الدسائس (الزنبا) التى كانت
تناهض كل فكر حر • • تعرضت الاقتراح على ضوء الفكر
الاشتراكى المتجمد • الذى أهم شركات السجاير • ومنعا من
الاضرار بهذه الشركات المؤممة فقد رفضت فكرة اصدار
كتاب عن مضار التدخين • بل تنبه على أصحاب هذا الرأى
بمراعاة مصلحة الدولة العليا • التى تقتضى رواج هذا السم
الزاعف « السجاير » بين شباب الجيل الصاعد •

بهذا الأسلوب كانت مؤسسات الآراء المؤممة تقضى على
كل رأى سليم بحجة مصلحة الدولة العليا •

يحدث هذا فى الوقت الذى تحتم فيه معظم دول العالم
المتقدم ضرورة طبع عبارات توضح مدى أضرار التدخين على
جميع طب السجاير ، وفى إنجلترا مثلا نشرت لجنة مؤلفة
من تسعة أطباء من أعضاء الجمعية الطبية الملكية تقريرا عن
السجاير طلبت فيه من الحكومة أن تساهم بالمال أو التأييد
المعنوى فى الحملة من أجل وقف التدخين بانشاء عيادات

لمساعدة المدخنين على التوقف عن هذه العادة الضارة وتقييد الاعلانات على السجائر ورفع الضريبة عليها ونشرت اللجنة تقريرها في ٧٠ صفحة • وقالت ان المسألة خطيرة جداً وعاجلة جداً •

أما أمريكا فقد قررت منع الاعلان عن السجائر في التليفزيون منذ عام ١٩٧٠ وحتمت على شركات السجائر أن تكتب على جميع عبواتها أن التدخين يضر بالصحة •

حتى روسيا نقرأ عن أخبارها أنها قررت اغلاق المصافى والاستراحات في وجه المدخنين أثناء عقد المؤتمر الدولي التجريبي لبحث الأضرار الناجمة عن التدخين في مدينة «سوتش» الذي أثبت أن التدخين يتسبب في تسمم الهواء بدرجة تقارب التسمم الناتج عن عوادم السيارات •

أما اليابان فقد قررت فصل الطلبة الذين يدخنون السجائر فصلاً نهائياً • لا رجعة فيه • من جميع مراحل التعليم حتى سن العشرين • وليست المتابعة قاصرة على داخل المدارس • وإنما تمتد الى خارجها •



● ملعون من يلوث البيئة :

هذا اسم كتاب للمالم الانجليزى دكتور «آرثر بورن» • تحدث فيه عن جريمة المدخن في حق البشرية • وقال : ان تلوث البيئة لا يحدث من المصانع والسيارات والتجارب

النووية والكيمياوية فقط • بل هناك مصدر هام أغفله معظم العلماء • وهو التدخين • فالمدخن يشترك فى تلوث البيئة • حيث أثبتت الدراسة العلمية مدى الخطر على صحة — غير المدخنين — الذين يستنشقون الهواء الملوث بدخان السجائر فى المحلات العامة والمنازل ودور السينما والملاهى والمواصلات •• الخ • ونفس الآثار تحدث بنسبة معينة فى جو الشوارع والمدينة والأرض كلها •• اذ يحتوى دخان السجائر على ١٠٠٠ مادة كيميائية كالنيكوتين وأوكسيد الكربون والقطران والأمونيا • وزيوت طيارة •• الخ ، وإن نسبة هذه المواد فى الهواء تصل الى غير المدخن بأعلى من النسبة التى يستنشقها المدخن نفسه •

ومن أخطر المواد التى يستنشقها — غير المدخن — الذى يعاشر الشخص المدخن مادتان هما النيتروزامين والبنزيرين • اذ لهما علاقة وثيقة بالسرطان • خصوصا سرطان الرئة • وعلى هذا يكون التدخين أكبر مصدر للتلوث داخل المنازل •• حيث لا سبيل الى التشريع هناك ••



الفضل لـ سارس

التدخين من الوجهة الاقتصادية

فى هذا الفصل احصاءات وأرقام
مخيفة تبين مدى ما ينفقه الفرد ،
والمجموع على التدخين — وفى هذا
الفصل أيضا نرد ردا هادئا منطقيا على
المغرضين وعلى السذج ، الذين
يعترضون على محاربة التدخين بحجة
أن الدولة تستفيد منه «جمركا» كبيرا .

دلت الاجصاءات أن انتاج مصانع السجاير المحلية ارتفع
الى ١٠٠ مليون سيجارة فى اليوم وأن عدد المدخنين بلغ ١٩
مليون تقريبا من سكان جمهورية مصر بينهم ١٢ مليون من الطبقة
الفقيرة ، ٦ مليون من الطبقة المتوسطة ، ٩٥٠.٠٠٠ من الطبقة
الثرية وأن متوسط ما ينفقه الفرد على التدخين من الطبقة الفقيرة
هو ١٠ قرش يوميا • ومن الطبقة المتوسطة هو ٣٥ قرشا ومن
الطبقة الثرية هو ١٠٠ قرش فى اليوم الواحد •

فتأمل مقدار الخسارة التى يلحقها المدخنون باقتصاديات
بلادهم • وهم يقذفون هذه الملايين الطائلة فى بالوعة لا قرار
لها ، هذه الملايين التى لو وجهت الى مشروعات وطنية واقتصادية

لحولت أرض هذا الوادى الى جنة زاهرة • وملاأت جيوب
أبنائه ثراء ومحت من ربوعه آثار الفقر والجهل والمرض •



● هجة الأيدى العاملة :

من النظريات التى يبرر بها الدعاية للتدخين بعض طلاب
الكسب الحرام • دعواهم بأن انتشار التدخين يفتح أبواب
العمل لكثيرين من العمال والتجار • غير أن المبتدىء فى علم
الاقتصاد يدرك لأول وهلة ما فى هذا القول من مغالطة •
لأنه اذا كان الاستهلاك الكثير الذى لا يعود على الناس بأية
منفعة يفتح أبواب العمل للأيدى العاملة • فان تهشيم الأطباق
والمرايا واقتلاف المحاصيل وحرق المنسوجات والعبث بالانتاج
الاقتصادى فى جميع صوره • كل ذلك يعتبر من الأمور ذات
الفائدة الاقتصادية طالما يستدعى هذا التخريب تشغيل
الأيدى العاملة لتعويض الخسارة التى تنقرفها بحماقتنا •

فالمغالطة هنا ظاهرة • حين نفترض أن الذى ننفقه من
جهد ومال فى صناعة الدخان لا يمكننا أن نستخدمه فى زيادة
الانتاج فى مرافق الحياة الأخرى التى تعود على البشرية
بالنفع والرفاهية •

ان المدخن اذا لم يبدد نقوده فى التدخين فانه سينفقها فى
شراء ما هو محروم منه من ضرورات الحياة كاللبس والطعام
والأثاث • وحتى اذا كان مستوفيا لأسباب العيش والرفاهية

جميعا فإنه سيستخدمها فى الأسواق المالية أو الصناعية •
أو حتى يودعها فى البنوك التى تستغلها • وفى جميع هذه
الأحوال تدخل تلك الثروة فى مضمار الانتاج وتنتهى لأسباب
العمل لكثيرين •

ان صناعة السجائر ليست عملا رابحا مفيدا الا للمنتج
(صاحب المصنع الذى امتلأ وطفح ••) أما العامل فسيجد
سبل العمل النافع مفتوحة أمامه فى أى مرفق آخر • وهل
كان العمال يموتون جوعا قبل أن يعرف العالم صناعة الدخان ؟

أما المستهلك فلا ربح له الا الضرر • والمرضى • فهل من
العدالة أن نضحى بسعادة تسعة عشر مليوناً من المستهلكين •
فى سبيل ٩٠ ألفا • نعم فقد دلت الاحصاءات على أن الذين
يكسبون عيشهم من صناعة السجائر وتجارتها فى مصر لا يتجاوز
عدددهم ٩٦ ألفا بما فيهم عمال شركات السجائر وموظفيها
وتجارها الأساسيين (أى الذين يعتمدون على تجارة السجائر
فقط لكسب عيشهم) •



● الخوف على إيرادات الدولة :

بحلو لبعض المسفسطين ، أو المغرضين ، أو الناس «الطيبين»
أن يعترضوا على فكرة ابطال التدخين بحجة أن الحكومة تعتمد
فى ميزانيتها على بضعة ملايين من الجنيهاات تتقاضاها «كجمرك»
على أصناف الدخان التى ترد كل عام من الخارج • ونسوا أن

المفكرة الأساسية فى فرض هذه الضريبة انما كانت فى الأصل لمكافحة هذا الوباء ، لا بقصد تنمية موارد الدولة (راجع الفصل الأول) •

ولو أن المسألة مجرد فرض ضرائب وجمارك لانماء الميزانية دون نظر الى اعتبار أهم وهو مصلحة الشعب العامة وصحته لحق للحكومة أن تبيح دخول الأفيون والحشيش مثلاً نظير ضرائب باهظة أو تبيح الدعارة والقمار ، لتحصل على ضرائب أبهظ وأنا واثق أنها تستطيع أن تتقاضى عنها مئات الملايين كل عام ! !

ثم ينسى أولئك المسفسطون أن المدخنين اذا اقتصدوا تلك الأموال التى تنفق على التدخين ، فسوف ينتعش السوق التجارى ولا شك ، وينفق المدخن على ما هو محروم منه كما ذكرنا فتريد الواردات من ماكينات المصانع الثقيلة والخفيفة • ومن أجهزة الراديو والتليفزيون والسيارات وآلات تكييف الهواء وآلات الري والحرث • • وسائر ما يستدعيه انفاق المدخن من استهلاك الدخان فيما يعود على المدخن بالثروة والصحة والتقدم الاجتماعى •

* * *

● تدهور اقتصاديات المدخنين :

من المظاهر الجديرة بالاهتمام أن أثمان السجائر متجهة دائماً نحو الارتفاع • ومنع هذا فان المدخنين لا يحاولون

الاقلاع - ولا حتى الاقلال - منها بل ان استهلاك الدخان
آخذ فى ارتفاع سريع على مدى الأيام •

فالفلاح المصري ينفق عشرين مليوناً من الجنيهاً سنوياً
على هذا السم • يقتطعها من قوت عياله ليحرقها فى الهواء •
بل يبلغ ببعض الفلاحين الهوان أن يجبر الواحد منهم زوجته
وأولاده وبناته على أن يعملوا أجراً لينفق ما جمعه طول
يومهم على الدخان والشاي •

وكم من عامل لا يزيد أجره اليومي عن خمسين قرشاً
يصرف منها ١٠ قروش يومياً على التدخين بينما يموت أولاده
من سوء التغذية • • أو من حاجتهم الى كساء صالح يحفظهم
من التعرض لأخبث العلل والأمراض •

وكم من بائع يسير بين عملائه بملابس رثة تتفر منه
الزبائن • بينما لو أنفق ثمن المسجاير على ملبسه لكان أنظف
وأوجه من كثير من أولاد الذوات •

وان ننس لا ننس ملايين أخرى هى خسارة محققة
تنشأ من ضعف انتاج المدخنين وقلة جهدهم فى العمل من جراء
اضطراب حالتهم الصحية والمادية •

* * *

● سببه عقب سيجارة :

امسك دفتر الأحوال فى أى نقطة من نقط المطافىء وتصفحه

لكى تقف على أسباب الحرائق التى تدمر المدن أو المنشآت الصناعية أو التجارية أو خلافا •

وإذا أعوزك الفراغ لكى تتأكد بنفسك ، ففى امكانك أن تولينا ثقتك ، ونحسن نجيبك فى الحال ، اجابة تعززها الاحصائيات الرسمية فى دفاتر البوليس — نجيبك اجابة مدهشة غريبة تسترعى الأنظار لخطورتها اذ أن ٨١٥ فى المائة من الحرائق أسبابها عقب سيجارة ! •

تلك حال لا يعوزها تعقيب ولا تعليق ما دما جميعا نعرف ما تلتهمه هذه الحرائق من الأموال فضلا عن خسائر الأرواح • والواقع أنه لولا التدخين ما حمل أحدنا فى جيوبه علبة الاثقاب «الكبريت» فى غدوه ورواحه •• تلك العلبة المخطرة التى مكانها الطبيعى هناك •• فى المطبخ •



● الحرج الاجتماعى :

والحرج الاجتماعى لا يخرج أيضا عن كونه أحد مسببات الأضرار المادية •

فان مقتضيات المعيشة وأساليبها ، وعلاقة الانسان بهذا المجتمع تحتم عليه التمسك بتقاليد معينة • فمثلا لكل منا رئيس فى عمله يحتم عليه الواجب احترامه ، وحتى أصحاب المهن الحرة يستلزم عملهم مقابلة الكثيرين من ذوى المقامات ثم ان آباءنا وأعمامنا وأقاربنا الأكبر منا سنا •• يوكل هؤلاء قدر جري العرف على أن التدخين فى حضرتهم يعد خروجا عن اللياقة

والأدب • ولكننا من ناحية أخرى كثيرا ما تأخذنا الغيرة لكرامتنا
فى هذا المقام • ومن هنا نرى ما يحدث من أزمات يحدثها
التدخين • فقد يفاجئ المدخن أحد هؤلاء الذين يحتم عليه
الواجب احترامهم • ويكون فى الوقت نفسه بين أصدقائه
أو مع خطيبة أو صديقة فيعز عليه أن يلقى سيجارته • وتأبى
عليه كرامته أن يظهر بمظهر الرؤوس المستكين الواجف •
وتعتمل كل هذه المنازعات فى نفسه • فإذا به يرتبك • ويكون
منظره أدعى الى السخرية سواء رجح كفة كرامته ، أو كفة
طاعته واذعانه •

ليس هذا هو الموقف الحرج الوحيد فى الحياة العادية •
فى وسائل المواصلات • والسكك الحديدية • والصالونات وغيرها،
يتذمر الجالسون قرب المدخن من رائحة التبغ ، وقد يعلنون
تذمرهم هذا وقد يكتُمونه • وفى كلا الحالتين يكون المدخن
شخصية بغیضة بالنسبة للذين حوله •

● حادث تاريخى مخرج :

ولعل من المناسب أن نروى هنا هذا الحادث التاريخى
الذى كان السبب فيه سيجارة •• وأوشك أن يحدث أزمة
سياسية بين مصر وفرنسا •

فى عهد الخديوى اسماعيل كان يتولى ادارة البحرية مدير
اشتهر بالحزم والتعصب ، وعقب توليته البحرية أصدر أمرا
يحظر فيه التدخين داخل الترسانة وينذر كل مخالف بالعقاب

الشديد • وثشاء سوء الظائع أن يكون أحد قواصى قنصلية
فرنسا أول من نال العقوبة • فقد دخل القرسانة فى مهمة وفى
فمه سيجارة فمنعه « الديدبان » الا اذا تنازل عن سيجارته
وأصر القواص على عدم اذعانه لأوامر الشرطى واعتبر ذلك
ماسا بكرامته ولما رأى الشرطى منه عنادا رفع أمره الى المدير
الذى أمر باستدعائه ولما مثل بين يديه أمره بوضع السيجارة
فى عمامته فرفض القواص وثارث ثائرة المدير فأمر أن يجلد
الرجل خمسين جلدة ثم يزج به فى السجن « الزفر » وهو المعروف
الآن بالبرج الزفر •

ولما علم قنصل فرنسا بما أصاب تابعه غضب وعد هذه
المعاملة ماسة بكرامته كممثل لدولة لها مركزها وأخذ طريقه الى
المدير وطلب منه اطلاق سراح تابعه فرفض الطلب فى شدة
عدها القنصل اهانة له وأرسل تقريراً بالحادث الى القنصل
جنرال بالقاهرة الذى سارع وقدم احتجاجاً كتابياً •
وتبودلت الكتب بين القنصلية الفرنسية والجهات المختصة
واتسعت المسألة وكادت أن تأخذ دوراً خطيراً • وأشيع وقتئذ
أن الأسطول الفرنسى تحرك من موانيه قاصداً المياه المصرية —
لولا أن تدارك الأمر رئيس الحكومة المصرية وأشرف على
التحقيق الذى اشترك فيه جميع قناصل الدول فاتضح لهم أن
الخطأ وقع نتيجة تصرف القنصل وتابعه وأرسلت نتيجة التحقيق
الى فرنسا فأمرت بتغيير القنصل وبذلك انتهت المشكلة •

الفصل السابع

طريقة ابطال التدخين

اذا خطر لك أن تكتفى بقراءة هذا
الفصل فلا تطمع في الاستفادة من هذا
الكتاب . وثق أنك ستزداد تعقيدا من
ناحية علاج هذه العادة . فاحذر أن
تقتصر على قراءة هذا الفصل . واحذر
أكثر أن تبدأ بقراءته قبل غيره .

قبل أن أبدأ في شرح طرق العلاج من عادة التدخين •
أرى من المهم جدا أن يهيء القارئ نفسه باستيعاب المعلومات
التي اشتمل عليها هذا الكتاب بدقة تكفل له الحالة الفكرية
التي تهيئ عقله للشفاء من التدخين • وأن الغرض من ذلك
هو أن تطبع على صحيفة عقلك الأضرار التي تنجم عن تعاطي
التبغ • والفوائد الصحية والمادية التي تعود عليك من التخلص
منه • ان اختران هذه المعلومات في وعيك الباطن يحرك في
نفسك عوامل ايجابية تدفعك الى التخلص من التدخين دفعا •
ومن العوامل التي ستساعدك أيضا • أن تبدأ بمعرفة « قصتي »
منذ تعاطيت التدخين الى أن تخلصت منه نهائيا • وليس من

المهم أن تنطبق هذه القصة على حالتك أو تباينها • بل الغرض منها أن أقدم لك دراسة واقعية لحالة زميل لك من المدخنين يسعده أن يكون مثالا لك حتى تشعر بالسعادة التي يحسها كل من يقدر له الاقلاع عن التدخين •



● قصتي :

كنت مدخنا مسرفا بكل ما تحتل كلمة الاسراف من معنى • دخنيت أول سيجارة وأنا في السادسة عشرة من عمري ، بعد الحاح صديق يكبرني بعامين ، وأذكر على سبيل الفكاهة أنه قال لي يومها « يا أخي انت فاكر نفسك عيل •• هو فيه راجل ما يشربش السجائر » •

ولست أدري كيف أعجبت يومها بهذا المنطق العليل •• ومن ثم أخذتني نكرة الرجولة الكاذبة فرحت أدخن السيجارة الأولى وأنا أحاول كبث الموارض التي كانت تنتابني اذ ذاك كيما أعطي موقفي وأكون عند حسن ظن صديقي ، حتى لقد كانت الدموع تطفر من عيني لاختناق أنفاسي بذلك الدخان الكريه الذي لم أكن قد ألفته بعد •

ومن الغريب أنني ظللت لا أتلذذ من التدخين قرابة عام •• ولم أكن ألجأ اليه اذ ذاك الا اذا جمعني مجلس أصدقاء لأبهو — كما كنت أتوهم — رجلا كبير المقام •

كذلك تعودت التدخين في هذا السن الباكر فتأصلت
في نفسي تلك الرذيلة واختلط هذا السم بلحمي ودمي •
وما بلغت ميعة الصبا حتى أصبحت — لا فراطى — حطاما بالية
ودبت في أوصالى بوادر الشيخوخة •

كنت لا أجلس الا وسط هالة من الضباب المتكاثف حولي
من التدخين فلا يتبين في الرأى غير صورة مشوهة ممسوخة
مغطاة بطبقة كثيفة من الدخان يخط عليها الهرم غصونا مشوشة
لا تخجل أن تحط رحالها على وجه شاب في عنفوانه •

كنت ألث ومنتابنى الصداع وتظلم الدنيا في عيني لمجرد
صعود درجات سلم أو سير ربع ساعة • بل لمجرد أى مجهود
جسمانى ضئيل حتى لقد بدأت أضطرب وتدور الهواجس في
رأسى لشعورى بأعراض أشد وطأة من أعراض التسمم وأمراض
الصدر والسكتة القلبية وغير ذلك من المفاجآت التى يحتمل أن
تكون تلك الأعراض مقدمات لها •

وكنيت أجهل أولا — شأن أغلب المدخنين — أن كل ما ينتابنى
هو أثر ذلك السم الذى أتعاطاه ليل نهار • ولكنى بدأت أدرك
تدريجيا ما تسوقنى اليه هذه العادة لا سيما بعد بضع معلومات
التقطتها من أفواه بعض الأطباء ومن مقالات كتاب أمثاء
غير مغرضين •

وكنيت كلما استقيت شيئا عن منصار التبغ وطبقته على حالتى
الشخصية خرجت بنقمة جديدة على هذا المخدر البغيض ولذلك

كان يسترعى انتباهي كل ما يكتب حول موضوع التدخين ، وكنت أقرأ هذه الكتابات بروية وإمعان ، ولو أن تلك الكتابات كانت - للأسف - قليلة ونادرة بيد أنها ، على قلتها كانت منها أيقظ في نفسي الرغبة في التخلص من التبغ فحاولت • ولكنني أخفقت • وحاولت مرة أخرى • فأخفقت أيضا ، ورحت أحاول وأخفق الى أن بدأ اليأس يتسرب الى قلبي ورحت أزعم لنفسي أن ابطال التدخين ضرب من المحال •

ولكنني عدت فتذكرت حكاية قرأتها في حداثتي عن « تيمورلنك » • خلاصتها أن ذلك القائد لجأ الى مكان جبلي على اثر اندحاره في عدة معارك متوالية • وجلس معتمدا رأسه بين يديه في يأس قاتل فاسترعت انتباهه نملة تحمل حبة قمح تحاول أن تصعد بها الى جحرها فتخونها قواها وتسقط منها الحبة • ولكن النملة عاودت الكرة مثنى وثلاث • • المخ • في جلد وعزم حتى تغلبت أخيرا على ضعفها وحملت حبة القمح الى حيث تريد •

وتلقى « تيمورلنك » من مثابرة النملة هذا الدرس الذي قلب حياته رأسا على عقب • ويدل من يأسه عزما • فجمع فلول جيشه وعاد نضاله الى أن فاز بما يريد •

وهذا الدرس أيضا هو الذي أدين له بناحية كبيرة من نواحي سعادتي وأنا اذ أتحدث عن البسعادة التي غمرت حياتي منذ أبطلت التدخين ، فإنما أتحدث بنعمة الله أولا ، وبفضل

المثابرة على مغالبة النفس ، وما تأتية تلك المثابرة فى حياتنا
من معجزات •

كانت معجزة حقا أن يقلع مثلى عن التدخين وأنا الذى
قضيت ١٤ عاما أسير تلك العادة • وكنت أسأل كل المدخنين الذين
أعرفهم عن علة استمرارهم على تعاطى ذلك السم ؟ فكان الجميع
يجيبون بما يفيد أنه بلاء لا بد منه اذا ما اعتاد الانسان عليه
وليس من سبيل الى الخلاص منه •

بيد أن هذا الرأى لم يعجبني كثيرا • ورحت أبحث وأقلب
الأمز على وجوهه المختلفة • فاقتنعت مبدئيا أن التدخين عادة
لا أكثر ولا أقل ، ولا يعود على معتادها — من ابطالها — أى
ضرر أو تغيير جوهري فى حالته الجسمية أو العقلية كما يحدث
مثلا فى حالة مدمن الأفيون • ومن التجارب المشاهدة لا سيما
فى النسجون وبعض المصحات وغيرها من الأماكن التى يحظر
على نزلائها التدخين فى هذه الأماكن لا يبدو على النزلاء
أى تغيير جسمانى أو عقلى من الامتناع عن التدخين فجأة • كما
أن المسلمين فى رمضان يصومون عن التدخين فلا يكون لذلك
من أثر عليهم ، اللهم الا تلك المضايقة الطفيفة التى مبعثها الحاح
العادة لميس غير •

واذ اقتنعت أن التدخين عادة فقط لا ضرر من ابطالها بل
على النقيض فى هذا الابطال كل الخير والفائدة ، أحسست
براحة واطمئنان الى النتيجة التى أنشدها • وهى ابطال التدخين •

طردت من رأسى تماما فكرة استحالة الانقطاع عن تعاطى
التبغ وفتحت عيني تماما لهول جريمتى التى أقترفها فى حق
نفسى وهنا فقط بدأت أشم رائحة الموت التى تنبعث من هذه
الملفافات الكريهة التى أحرقتها وتنبهت الى مبلغ المسفه والمخطئ
فى الرأى الذى يحمل الانسان على تعاطى الشئ الذى يودى
بصحته وماله .

وسألت نفسى فى حزم : أرينى طريق الخلاص من هذا
السم !!

وجاءنى الجواب سريعا من أعماق هذه النفس يقول :
إذا أردت أن تبطل التدخين فانك تبطله .

وكانى استصغرت شأن هذا الجواب بادية الأمر .
ولكنى رحت أتأمله وأنا أزدد دهشة فقد كان هذا الجواب
يتضخم ويعظم فى كل ثانية تمر وتجسم لى معنى هذا الجواب .

إذا أردت أن تبطل التدخين فانك تبطله !!!

اذن قأنا لم أبطل التدخين لأنى لم أكن أريد إبطاله .

تلك كانت الحقيقة التى أبطلت بها التدخين .

لقد رمانى اخوان السوء يومها بالسماجة والرجعية فقلت
نعم السماجة والرجعية اذا كان التعويض عن ذلك هو
الصحة والحيوية .

على أن هؤلاء الذين رمونى بالسماجة لم يلبثوا هم أنفسهم
بعد بضعة أيام أن اعترفوا بأننى اكتسبت حيوية وجاذبية

وفتوة غريبة جعلتهم يعترفون صاغرين بأننى كنت بطلا يوم
اعتزمت ذلك ويوم نفذت ما أريد .

* * *

● حياة الإنسان تدور حول أفكاره :

ان السر الذى يمكن أن تخرج به من هذه القصة يتلخص
فى تتبعى ودراستى لكل ما يكتب عن التبغ . طوال عامين قبل
ابطالى التدخين . مما أقنعنى حقيقة بأن حياة الانسان تدور
حول أفكاره . فبعد أن غمرت فكرى تلك الحقائق الزهنية التى
قرأتها عن ضرر التبغ أصبحت أشعر بطعم كزينة للسيجارة وأشم
رائحة الموت من خلالها .

وأنت أيها القارئ أسعد منى فى هذه الناحية . فانى
كفيتك مؤونة البحث والاستقصاء والدراسة الطويلة للتبغ .
وقدمت لك كل ذلك ملخصا مركزا فى هذا الكتاب الصغير .
لتقرأه مبويا سهلا وتعيد قراءته كلما وقفت عجلة أفكارك
عن الدوران فى فلك هذا الموضوع .

على أننى لن أقف بك عند هذا الحد . بل سيتجدنى أسير
معك شوطا جديدا فى التطبيقات النفسية والجسمية التى
ساعدتنى على التخلص النهائى من التدخين . والتى كلفتنى
السنوات الطوال فى التجربة والبحث والتطبيق .

* * *

● التفكير فى العلاج :

حين خطر لى كتابة العلاج النفسى لهذه المعادة • راجعت عدة كتب فى علم النفس فوجدتها جميعا تتناول علاج العيادات المستأصلة عامة فى بحوث معقدة طويلة بحيث يحتاج القارئ الى دراسة عويصة فى علم النفس تستقطع من حياته عدة سنوات لى يفهم مراميها ويدرك كنهها • وقد خرجت من تلك البحوث الطويلة بخلاصة سهلة ممتعة لن تكلف جهدا فى فهمها واستيعابها •

ذلك أن علماء التحليل النفسى يفسرون عادة التدخين بأنها ظاهرة مستترة من مظاهر الطفولة • فهى تنفيس عن غريزة الرضاع المكبوتة فى العقل الباطن منذ الفطام • حيث تظل شهوة الرضاع رغبة لا شعورية متقدة — شأن سائر نزعاتنا ومشتهاياتنا الطفولية — تتلمس لها مخرجا بطريقة ملتوية مقنعة ، لأنها تخجل من الظهور سافرة ، وسرعان ما تجد هذه الرغبة المكبوتة تعويضا فى السيجارة • التى توضع فى الفم ويتم تدخينها بنوع من المص بالشفتين تشبیه بمص الطفل لحلمة الثدي فى عهد الرضاع •

فاذا أضفنا الى ذلك أن التدخين مظهر من مظاهر الشعور بالنقص الذى يعانى به الصبيان تجاه الرجال • أدركنا أهم عاملين نفسيين من عوامل النشأة لعادة التدخين •

اذن فنحن من الوجهة السيكولوجية نقبل في مبدأ الأمر على التدخين طائعتين مختارين • فيدخن بمحض إرادتنا دون أى إرغام خارجى • أو داخلى ••• ولكن الغريب أن هذا التدخين الاختيارى المحض •• لا يلبث على مر الأيام حتى يتحول الى عادة مسيطرة تأسرنا ولا نستطيع التخلص منها فيصبح التدخين اجباريا بالنسبة لنا •

ولا تشذ عادة التدخين عن سائر العادات من حيث تحكمها فى حياة الإنسان • بل انها تريد عنها جميعا فى هذه الناحية • بسهولة ممارستها فى كل وقت • فالمدخن أسوأ من المشاشين • والبيكير والشمام • لأنه يستطيع — بخلافهم — أن يدخن علانية فى أى ساعة من ساعات الليل أو النهار • وفى أى مكان يحلو له • فى الطريق • وفى المكتب • وفى البيت •• وهذا مما يجعل العادة تتحكم فيه أكثر •

ولما كان التدخين ينشأ — كما قلنا — تنفيسا عن غريزة الرضايع المكبوتة منذ عهد الفطام • فانه اذ يصبح عادة يتخذ طابع التنفيس عن كل ما يكبته المدخن من انفعالات ومضايقات فالزوج الذى يضيق بحياته الزوجية ولا يستطيع الفكك منها • ترداد مقطوعة سجايره وكذلك الموظف الذى يضيق بعمله ولا يجد سبيلا غيره • والتاجر الذى يغرق فى الديون وتسوء تجارته • والعامل الفقير الذى لا يهوى له أجره فرصة البعش الكريم •

كل هؤلاء ... وغيرهم من القلقين والمعوزين وطريدى
المجتمع يقبلون على التدخين بشراهة .. لا نراها فى الأغنياء
والسعداء فى حياتهم • بل .. اننا نلاحظ أكثر من ذلك •
أن التاجر الذى يتم صفقة موفقة تسدد ديونه وتوفر له مكسبا •
سرعان ما تقل مقطوعيته من السجائر • أو يبطلها نهائيا •
وكذلك الموظف اذا حصل على علاوة مرضية • والزوج اذا تخلص
من زوجته المرهقة • الخ •

يجب أن نلاحظ هذه الظروف جيدا حين نحاول ابطال
عادة التدخين • وتفهم أن اقبالك على التدخين الكثير هو نتيجة
ضيق وتوتر عصبى مختزن فى داخلك — وربما تكون غير
مدرك له — فاذا أدركت ذلك جيدا يلزمك أن تدرك الى جانبه
أن التدخين سيزيد ضيقك بما يستنفده من مالك وصحتك •

ونعود للعامل الثانى وهو الشعور بالنقص • فإن الشاب
الصغير الذى يحاول أن يثبت رجولته بالتدخين • نستطيع أن
نقيه شر التدخين بايجاد الأندية الرياضية • والمكاتب الثقافية •
والمسابقات العلمية والأدبية الى جانب اقامة وسائل الترفيه
البريئة للشباب بأرخص الأثمان أو بدون مقابل على الإطلاق •
كل ذلك يعمل على تكبير الشخصية بالنسبة للنافع دون
احتياج لسيجارة •

وعلى ضوء النظريات السيكلوجية السابق شرحها • يمكن
أن نقرر أن التدخين ليس « كيفا » ولكنه عادة • • يعتادها

المدخن . وترتبط عنده بمجموعة حركات يأتيها تلقائيا . . فهو تعود أن يخرج علبة سجائره ويأخذ منها سيجارة يضعها في فمه . ثم يشعلها ويجذب منها أنفاسا . . وهكذا دواليك . يعيد الكرة مرارا وتكرارا . حتى يخيل اليك أن السيجارة قطعة من حياة المدخن .



● العلاج النفساني :

رغم تحليل كل العوامل النفسانية للمرض ووقوفنا على الأسباب والدوافع الحقيقية . فإن ذلك كله - رغم أهميته العظيمة - لا يكفي أن يكون علاجاً كاملاً . بل لابد أن نختم هذا البحث بالنصائح التالية :

١ - ابدأ بمحاولة التشويش على عادة التدخين . بتغيير مجموعة الحركات التي ترتبط بها في اشعال سيجارتك ، كأن تغير موضع علبتك ونوعها فبدلاً من جيبك تضعها في درجك أو العكس . وبدلاً من الأمريكي تشترى المصري ، وتهمل الاحتفاظ بعلبة الكبريت وتدخن نصف السيجارة وتلقى بالباقي . . . وهكذا حتى لا تجعل ايقاع العادة رتياً منظماً .

٢ - يجب أن تضع نصب عينيك أن الاستمرار في التدخين هو نتيجة كبت نفساني وتوتر عصبى . فحاول أن تبعد عن نفسك القلق والضيق . حتى ترتاح وتُسعد في بيتك

وفى عملك • ولا تبخل على نفسك بوسائل الترفيه فسوف
تعوضها من توفير ثمن التبغ الذى تستهلكه •

٣ - تخير أحسن الأوقات لمتنع عن التدخين نهائيا •
ودفعة واحدة • كأن تبدأ فى يوم راحتك أو اجازتك • أو فى
يوم تكون قد حصلت فيه على صفقة طيبة أو علاوة أو أى نوع
من السعادة التى تصادف الانسان فى بعض أوقاته •

٤ - هاجم العادة بعنف • وحارب الإغراء واعتذر بحزيم
لكل من يقدم لك سيجارة • ولا تصحب اعتذارك • بخجل •
بل بزهو وفخر وشعور بتميزك وسموك عن جميع المدخنين •
وتحدى لكل من يحاول تثبيط همتك •

٥ - ثق أن شخصيتك ستتغير • بل ستتقلب رأسا على
عقب • بعد إبطالك التدخين • وأنت نفسك ستدهش من
شعورك بالتفوق واتساع نظرتك للحياة وزيادة احترامك
لنفسك •

٦ - ثابر • ولا تيأس • حتى ولو فشلت مرارا • فإن
مدمن التبغ اذا كان يحس برغبة قوية فى الخلاص من أدمانه •
أقوى من رغبته فى التبغ ذاته فسوف ينتهى به الأمر إلى
النجاح ولو بعد حين •

٧ - ضع لنفسك عبارة قوية مثل « لن أدخن بعد اليوم
وأغامر بصحتى ومالى » وادأب على ترديد هذه العبارة
واكتبها بخط واضح عريض على جملة بطاقات • تضع واحدة

فى مفكرتك وأخرى على مكتبك وثالثة فى غرفة نومك
و . . وهكذا لا تترك مكانا بدونها (واجذر أن تستهزئ بهذه
الوصية أو يفيل اليك أنها فكرة صبيانية) .

٨ - لما كان التخلّص من أية عادة يصحبه فراغ نفسى
يستلزم التعويض بعادة جديدة . فيجب عند الاقلاع عن
التدخين أن تتخذ لك مسلاة مفيدة جديدة كالمشى أو الرياضة
أو الرسم أو تربية الدواجن . . الخ . بحيث تباشر مسلاتك هذه
يومية فى أوقات فراغك .

٩ - يجب أن لا تضع فى فمك سيجارة صورية أو غليوننا
كاذبا كما يفعل بعض من يحاولون ابطال التدخين . لأن فى
ذلك تذكير دائم لك بالتدخين . فضلا عن أنه تعذيب نفسانى
شديد . بل على العكس تخلص من الأشياء التى تذكرك
بالتدخين فلا تحمل كبريتا مطلقا . وحاول أن تمحو من أصابعك
الصبغة الصفراء التى خلفها فيها التدخين . واجتهد أن تظهر
أنفاسك بمختلف الروائح الزكية .

● العلاج الجسماني :

لا شك أنك اطعمت على اعلانات كثيرة عن أدوية يدعى
منتجوها أنها تعالج أضرار التدخين أو تساعد على ابطاله .
والواقع أنه ليس لهذه الأدوية أى أثر علاجي لهذه العادة .

اللهم الا ما تحدثه من احياء بالشفاء كالذى تحدثه زياره الأولياء
والمشايخ فى شفاء بعض الناس •

فالطب الدوائى لم يضل بعد الى علاج حاسم للتبغ •
وعندما يرى الطبيب الخطر الذى يهدد حياة المريض من
الاستمرار فى التدخين لا يجد وسيلة أمامه الا أن ينصح
المريض بالاقلاع عن هذه العادة ، ومعنى ذلك أن العلاج
الجسمانى الذى نقصده يتلخص فيما يأتى :

١ - تقوية الجسم بصفة عامة • بالرياضة • والنظام
الصحيح فى المعيشة • فكلما قوى الجسم • وأصبح أقرب الى
الطبيعة • كلما قلت الرغبة فى التدخين •

٢ - اجتهد أن تقضى معظم أوقاتك فى الهواء الطلق •
وحاول أن تتبع تمرينا رياضيا شاقا • أو على الأقل تمشى كثيرا
حتى يتفصد جسمك عرقا ثم خذ حماما ساخنا كل يوم حتى
تتفتح مسام جلدك ويتخلص جسمك من السموم التى خلفها
النيكوتين •

٣ - نظام التغذية له اليد الطولى فى ميل الانسان للتدخين
فعليك بتجنب اللحوم والتوابل والمأكولات الدسمة وأكثر
من أكل الخضروات والفواكه الطازجة ولا تبخل على نفسك
بثمن الفواكه الجيدة • فانك ستوفر أضعاف أضعاف هذا الثمن
بعد ابطال التدخين •

٤ - اجتنب أن تبعد عن الكحول والشيء والقهوة بقدر
امكانك . وأكثر من شرب المياه القراح وعصير البرتقال
أو القصب أو العنب . الليمون بصيغة خاصة عظيم الفائدة في
هذه الناحية . فان مصه كما هو يجعل للدخان طعم كريه في
فمك . وينفرك منه .

٥ - طهر فمك وحلقك جيدا بحيث لا تترك أي أثر للدخان
في جهازك التنفسي . وتفيدك المضمضة بمحلول نترات الفضة
المخفف بالماء بنسبة ١ في الألف ولاحظ أنك ستشعر براحة
لطيفة ومطاطة بعد ذلك أن تكررها بالعودة للتدخين .

٦ - تجنب الامساك - ولكن ليس عن طريق تعاطي
المسهلات - بل بالاكثار من السوائل والفواكه وتجنب أكل
النشويات والأطعمة الثقيلة ، عليك بالاكثار من المشى . وأعرض
نفسك على الخلاء لمحاولة التغوط مرتين على الأقل في اليوم .
بحيث يصبح ذهابك الى المرحاض عادة لها مواقيتها حتى ولو لم
تتخلص من محتويات الأمعاء في الأيام الأولى . فسوف تتعود
على التفرغ بعد هذه الملاحظة .

٧ - الخلوي ذات الرائحة النفذة (كالنعناع) و (اللبان)
و (السن سن) تساعد كثيرا على تطهير الحلق والقضاء على
الرغبة في التدخين . ولكن أنصحك أن لا تتنازع هذه الخلوي
من محلات السجائر .

٨ - على من يصاب بتصلب أشرابين نتيجة التدخين أن

يقوم بعمل التمرينات المعروفة « بتمرينات الأورطى » وهى أن يتنفس المريض تنفسا عميقا ببطئه وليس بصدره فى الهواء الطلق أو أمام نافذة مفتوحة كل صباح عدة تنفسات يبدأها بعشر مرات • ثم يزيدها تدريجيا الى خمسين مرة فى اليوم •

٩ - هناك نصيحة للدكتور « روجر داليه » للاقلاع عن التدخين يقول : « ذلك يوميا الجزء الخلفى والأسفل من الأذن بحيث يكون التدليك ليئا وبعيدا عن العنف » •

١٠ - المدخنون من المسلمين يجب أن لا تفوتهم فرصة الابتعاد شهر رمضان فان امتناعهم عن التدخين من قبيل الإمساك الى بعد الغروب (وهى مدة تقرب من ١٦ ساعة يوميا) • هذه المدة تكفى جدا لتدريب الإرادة على احتمال الساعات القليلة الباقية بغير تدخين • لا سيما وأنها تقع بين الغروب والسحور ويقضى الصائم منها بضع ساعات أخرى فى تناول الإفطار والسحور • والصلاة • والنوم فلا يبق إلا أن يروض المدخن نفسه على احتمال ساعتين بدون تدخين • ومما يساعد الصائم على احتمال هاتين الساعتين • عدم الأكل من الطعام (لأن امتلاء البطن يحرض على التدخين) ومحاولة الاستلقاء بعد الإفطار بقدر ما يسمح الوقت حتى تستريح المعدة والدورة الدموية •



● أثر المرأة في علاج التدخين :

ولا يفوتني أن أختتم فصل علاج التدخين • ذنون أن أجه المرأة الى دورها العظيم في علاج الرجل من التدخين • وطبيعى أن تكون المرأة من أعداء التدخين لأنه يستفد من ميزانية زوجها قدرا تحتاج اليه في تدير شؤون منزلها وتوفير الحياة الكريمة لها ولزوجها وأولادها • ومما لا شك فيه أن هذا العداء يشعر الرجل بالحرص والمضايقة • ويحمله على الأقل أن يخفف من استهلاك التدخين في منزله • وهذا ما نشاهده فعلا فأكبر الأزواج لا يدخن في البيت ١/٢ النسبة التي يدخنها خارجا ••

والمرأة التي كثيرا ما تنجح بالحاحها وإيحاءاتها في حمل الرجل على التخلي عن أهله وأقاربه • بل عن والديه •• وأولاده ••• كفيلة بأن تلاحق الرجل بمضايقاتها ووسوساتها حتى تجعله يتخلى عن منافستها — السيجارة • أما اذا بلغت المرأة من الجهل وسوء الأدب أن تدخن هي أيضا فرحمة الله على البيت وعلى الأسرة والأولاد • وعلى جيل المستقبل بأكمله •



● علاج لا قيمة له :

ثمة كثير من العلاجات التي ذاعت لاستئصال المدخنين • وعلى رأسها العلاج بالوخز بالابر ••• وقد ثبت عدم جديتها

جميع • لدرجة أن الذين نادوا بها وقربوا صراحة بأنه لتجريح
هذه العلاجات • لا بد أن تتوافر الرغبة الحقيقية لدى المدخن
للاقلاع عن التدخين • ! ! فتأمل ! ! .

* * *

● التدخين في العالم الثالث :

في السنوات الماضية القرينة صدر كتاب بعنوان
« التبغ والعالم الثالث » • • « وباء العند » للكاتب الانجليزي
« مايك مولر » جاء فيه ان القائمين على صناعة السجائر اتجهوا
الى دول العالم الثالث بعد أن تنبه المستهلك في أوروبا وأمريكا
الشمالية الى مخاطر التدخين فأقلعت نسبة كبيرة عن هذه العادة •
ولذلك بدأ الارتفاع في معدل التدخين يتزايد بشكل مخيف ينذر
بانتشار السرطان والوفيات المبكرة • • في هذا العالم المتخلف •
الذي لا توجد فيه أية حملات إعلامية للتوعية بضرر التدخين •
مما ضاعف استهلاك دول العالم الثالث للسجائر الأوروبية
والأمريكية دون أن ينتبهوا انها تحتوي على ضعف النسبة من
« القار » المسموح بها في الدول الغربية المتقدمة • • مما جعل
خبراء منظمة الصحة العالمية ينصحون بقيام مجهود دولي مشترك
ومحلي لتوعية زبائن العالم الثالث بأضرار التدخين المروعة •

يحدث هذا في مختلف بقاع العالم • • في الوقت الذي
تقدم فيه الدولة عندنا دعماً لشركات السجائر • • فتحصل الشركة
الشرقية على دعم يتراوح بين ٢٤ مليون الى ٢٥ مليون جنيه •

وتحصل شركة النصر على ٥ ملايين جنيه سنويا • وهذا
الدعم يقطع مع الأسف من قوت الفقراء وعامة الشعب •



● التدخين وقيادة السيارة :

أصدر مركز « ماديجان الطبي العسكري » فى واشنطن
بيانا حاسما يحذر من التدخين أثناء قيادة السيارة • إذ قد يثرد
الذهن بفعل التدخين فيفقد القدرة على التركيز أثناء القيادة •
كما أن السائق اذ لاحظ أن « طافية » السيارة قد اختفت
يتخيل أن هذه الطافية المشتعلة ربما تحدث حريقا فى السيارة
فيتملكه الرعب وتضطرب أعصابه ويختل توازنه • وإذا كان
الجو حارا يضطره الى فتح النافذة • فان التيارات تتسبب
فى تطاير الطافية فى عين قائد السيارة • فيفقد الرؤية السليمة
فى عينيه • مما قد يسبب حادثة مفعجة •



الفصل الثامن

رأى الدين في التدخين

ويعد . . . فقد كنت على وشك أن أحذف الصفحات التالية من الطبعة الجديدة لهذا الكتاب خوفا من أن تحمل الى الأذهان اننى أريد استغلال الدين فى الدعاية ضد التبغ (وأنا لا أحب أن توصف كتاباتى أبدا بأنها دعاية) فأنا حريص على تقرير الحقائق فقط . ولهذا السبب نفسه . رأيت فى آخر لحظة . أن أثبت رأى الدين الاسلامى . فقد تمسك كثير من فقهاء المسلمين بتحريمه . فالوهابيون والاسماعيلية يحرمونه باعتبارهم بدعة . فهو لم يكن معروفا على عهد النبى ﷺ ولا فى عهد خلفائه الراشدين . لذلك يجب أن ننظر اليه كما ننظر الى كل بدعة .



● التدخين من وجهة نظر الدين الاسلامى (١) :

« الدخان حرام استعماله لضرره ضررا يلحق بالصحة والمسال ، ولكونه من جنس ما يحدث تخديرا فى الأعصاب فهو مشبه للأفيون والحشيش فى جنسهما ونوعهما بدليل أنه فى

(١) للعالم الجليل عبد الرحمن خليفة .

أول شربه ينبه الأعصاب ، ثم بعد فترة من الزمن يحصل رد فعل فتقلب هذه الحالة الى ضدها ويستسلم شاربها في النهاية لخدر أعصابه وفتورها ، فهو مشارك لأولية الخمر في نشوتها ، وقد فسر التفكير والتخدير باسترخاء الأطراف وصيرورتها الى الوهن والانكسار ، وذلك من مبادئ النشوة التي لا يخلو منها المسكر والمخدر ، وهذا معلوم بالتجربة عند المدخنين ، وبخاصة المبادئ في التدخين قبل أن يتسببه تمكن الغادة ما يحدثه التدخين في أعصاب المخ من أثر يشبه الدوار ، وهذا ما يحدث لتعاطي التريجية ذات «اللي» أو اليراعة «الغابة» في أول تغاطيه لها من نشوة أو دوار شديد أو اغماء أو قىء ، فإذا اعتادها لم يتأثر بها بعد طول الزمن كما هو الشأن في السكير ، فإنه بعد الأدمان المطويل لا يتأثر بالخمر ، وإذا ثبت أن التدخان من المفتر ، فدليل جرمته من الشرع ما يثبت في نسنن أبي داود ، ومنسند الإمام أحمد عن أم سلمة قالت

« نهى رسول الله ﷺ عن كل مسكر ومفتر » وهو حديث يحتج به • وقد نبه السيوطي على صحته ، واستدل به ابن حجر على حرمة المفتر الذي لم يكن شربا ولا مسكرا ، وبذلك كلف التدخان والمتعباك وجوزة الطيب ، فهذه كلها محرمة عملا بهذا الحديث لينا هو ما أزم لها من التخدير والتفكير •

• يؤكد من العلماء أثبت أنه خبيث منتن تصحيه النجاسة فهو لهذه الأسباب المحرمة كلها حرام •



• فتوى الدكتور محمد الطيب النجار (رئيس جامعة الأزهر) •

بدأ فضيلته حديثه بالآية الكريمة : « ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث » (١) ولا ينبغي أن الدخان شجرة خبيثة فمن حرام بنظر القرآن فضلا عن اجماع أطباء العالم على ضرر الدخان على الصحة وكل ما يتلف الجسم ويضر بالصحة حرام باجماع الفقهاء وتطبيقا لقوله تعالى : « ولا تلقوا بأيديكم الى التهلكة » (٢) كذلك نهى سبحانه عن التبذير وحرمة « ان المبذرين كانوا اخوانا للشياطين » (٣) والتبذير هو وضع الشيء في غير موضعه • حتى ان المليونير لو صرف قرشا في شيء يضر يعتبر مبذرا • والتدخين على هذا الأساس يعتبر تبذيرا فهو حرام •

واذن • • فهناك علتان للتحريم يشترك فيهما الدخان مع الخمر ، وهما الضرر والتبذير • صحيح أن الاسكار في الخمر واضح • ولكنه في الدخان نوع من التراخي والفتور والاعياء • اذ لا تكون هذه الاعراض مغيبة للعقل حينئذ من الزمن ؟ واذا كانت غائبة المدخنين لا تغيب عقولهم بسبب التدخين • فان هناك غالبية من الناس يشربون الخمر ولا تغيب عقولهم • فهل يباح لهم شربها لأنها لا تسكرهم ؟ •

* * *

(٢) البقرة : ١٩٥

(١) الاعراف : ١٥٧

(٣) الاسراء : ٢٧

● الدكتور زكريا البري :

ومن الفقهاء المعاصرين الذين أغتوا بتحريم التدخين فضيلة
الدكتور زكريا البري • الذي أضاف الى الأسباب الشرعية
التي ذكرها سلفه • ما أثبتته البحوث الطبية المعاصرة من مضار
الدخان الى الحد الذي جعل الحكومات تمنع شربه في كثير من
الأماكن والمجتمعات • والزام شركاته بإعلان مضاره لشاربيه
وقال فضيلته :

لذلك فان حكم شرب الدخان بصفة عامة يدور بين الحرمة •
والكراهية التحريمية •



● فتوى عن التدخين :

« التدخين عادة ينكرها الشرع ويحرمها » هذا نص فتوى
شرعية بتحريم التدخين صدرت عن لجنة برئاسة فضيلة الشيخ
محمد علوانى سامون وعضوية أصحاب الفضيلة : عبد العظيم
بركة ، وأحمد حسن مسلم ، ومنتشاوى عبود ، ومحمد زهير
أبو النور •

وقد نشرت هذه الفتوى بجريدة الجمهورية بعددها
المصدر فى يوم الخميس ٢٢ مارس سنة ١٩٧٩ •



الفصل التاسع

حكايات عن التدخين

حكايات أردت بها الترفيه فقط عن
قارئ الكتاب من الجهد الذى بذله
فى الانتباه والتركيز . طوال
الفصول السابقة .

● قصة بدقة :

حدث مرة أن رجلين جمعهما أحد صالونات السكك
الحديد وكان أحدهما انجليزيا جلس يدخن فى غليونه وهو
يقرأ فى صحيفة والآخر كان فرنسيا جلس يداعب كلبه وقد
ضايقته رائحة التبغ الذى انتشر وتكاثر ففتح نافذة العربنة
لتصريف الدخان فقام الانجليزى ببرود وأغلق النافذة فعاد
الفرنسى وفتحها ، فأغلقها الانجليزى مرة أخرى فما كان من
الفرنسى إلا أن نزع الغليون من فم زميله بغضب وألقى به من
النافذة . وبكل هدوء أمسك الانجليزى بـ كلب زميله وألقاه بدوره
من نافذة القطار . فثار الفرنسى وقامت بينهما مشادة انتهت
بأن أشهر كل منهما مسدسه . . . لولا أن حدث فى هذه اللحظة
أن دخل الكلب الى العربنة يقفز لاهثا حاملا الغليون فى فمه
وكان القطار قد وصل الى المحطة . . .



● العصا لمن عصى :

عند زيارة الأستاذ « عبد الرحمن عزام » للرياض من عدة أعوام امتنع عن التدخين ، احتراما للمذهب الوهابي الذي يحرم التدخين • و « عزام » من كبار المدخنين ، وفى ليلة خرج مع صديق له من مرافقيه يركبان الابل للتنزه خارج الرياض ، ولم ير « عزام » بأسا من أن يشعل سيجارة وإذا به يفاجئ بعصا تهوى على يده فتطير السيجارة وصوت ينبعث من الظلام ينكر عليه ما صنع ••

* * *

● غرامة رياضى عالمي :

أوفدت شركة سجائر مندوبها الى الملاكم العالمى « جنك ديمبسى » ليعرض عليه مبلغا كبيرا مقابل أن يأخذ منه توصية باستعمال سجائر الشركة •• فكان رد البطل العالمى :
« اننى لم أدخن فى حياتى • فهل تريد أن تدفعنى لتضليل الناس مقابل رشوة » •

* * *

● من أساليب الترويج والدعاية :

كانت الشركات قديما تقوم بتزويد بعض الناس بكميات سخية من سجائرها ليقدّموا منها مجانا لكل من يختلطون بهم . لا سيما السذج وصغار الشباب • فلما انتشرت هذه الفكرة •

نشأت عنها عادة بين المدخنين • وهى قيامهم بتقديم السجاير بعضهم لبعض عن طيب خاطر • وبذلك استغنت الشركات عن هذا النوع من الدعاية •

وتعتمد شركات السجاير دائما الى بيع منتجاتها بسعر زهيد فى البلاد التى لا توجد بين أهلها نسبة كبيرة من المدخنين حتى اذا انتشر هذا الداء رفعت سعر سموومها شيئا فشيئا حتى تصل الى المذروة كما هو الحال فى مصر وانجلترا •

كما تعتمد شركات السجاير الى استئجار الفنانين والمشاهير ونجوم السينما وتبعثر عليهم الأموال ليظهروا فى صور أو أوضاع مصطنعة وهم يدخنون بين أجمل المناظر • وأمتع المناسبات • وذلك لاستغلال غريزة التقليد التى تدفع العامة الى تقليد المشاهير •

● الله يرحمهم :

من الحوادث المريعة التى سجلها التاريخ على التبغ أن بعض أصدقاء الشاعر « سانتول » اللاتينى المتوفى سنة ١٦٦٧ ألقى تبغا فى نبيذه فلما شربه الشاعر واستقر فى جوفه أحدث لديه من الآلام ما لا يمكن التعبير عنه • ثم فارق الحياة على الأثر صريع أقوى السموم وأخبثها •

ومات ثلاثة أطفال مرة بعد تكبد آلام لا تطلق بسبب اقدام

امراة دجاله تدعى الطب على دهن رؤوسهم بمنقوع التبغ زعما
منها أن ذلك يزيل عنهم قشور الرأس •
وشوهد أن مهربا حاول أن يهرب تبغا • فلف مقداراً منه
حول جسمه فتسمم جسده ومات بعد أن ذاق آلاماً بليغة •

* * *

● المدخن يتقل الأمراض الى الطماطم :

أعلنت جامعة كارولينا الأمريكية أن الانسان ينقل الى
الطماطم مرضاً يقتلها • فالمدخن حين يلمس بيديه ثمراتها
وشجيراتنا يصيبها بفيروس اسمه « فسيفساء الطماطم » أعراضه
هى ذبول أوراق الشجيرة ثم تغير لونها من الأخضر الزاهى
الى البنى • ثم ضعف ثمرات الطماطم • ثم •• قتل الشجرة
نهائياً •

* * *

● تحرقه وهو نائم :

كم من مرة سمعنا عن انسان أشعل سيجارته وهو فى
سريره • ولم يلبث أن استغرق فى نومه فسقطت السيجارة فوق
المفرائس • فاحترق واحترق المدخن نفسه •

* * *

● نهاية نابغة :

الدكتور « أحمد عبد العزيز » روى الحادث التالى الأستاذ
صلاح منتصر قال :

حدث عام ١٩٥٦ — وكان معه المرحوم الدكتور أنور المفتى
والمرحوم الدكتور أنيس سلامة — أن عرضت عليهم حالة شاب
نابغة تفوق في دراسة الهندسة وسافر الى الخارج وعاد
وهو في سن الثامنة والعشرين وهو يعاني من آلام غريبة ..
وتبادل الأطباء الثلاثة الكشف عليه • وكانت صاعقة ..
فهذا الشاب أصيب بالتهاب رئوي نتيجة ادمانه السجائر مما أدى
الى ورم في المخ لا أمل في شفائه •
ومات الشاب بالفعل بعد أيام قليلة ..

• من تجارب القراء :

تلقيت مئات الرسائل من قرائي الأفاضل خلال سنوات
الطبعات السابقة من هذا الكتاب • وكلها تشير الى تطور عجيب
في حياة الذين أقلعوا عن التدخين .. وأكتفى هنا بإثبات
تجربة الأستاذ « مفيرة ثابت » رائدة الصحافة النسائية في
الخمسينات • فقد نشرت في صحيفتها « الأمل » عدد فبراير
١٩٥٦ ما يلي :

« تلقينا من الأستاذ « مصطفى محرم » مؤلفا علميا قيما
عن الدخان «التبغ» وخواصه كعقار سام • وعن مضار التدخين •
وقد سجل فيه الكاتب كثيرا من بحوث العلماء التي أثبتت

الرابطه السببيه بين التدخين وكثير من الأمراض الفتاكة كالذبحة
وسرطان الرئة وضيق الأوعية والضغط .. الخ • الخ .

كذلك أوضح المؤلف الفاضل تأثير التدخين فى هدم
جمال المرأة وذبولها • وحلول الشيخوخة المبكرة • كما شرح
الوسائل التى تساعد على التخلص من التدخين •

ونحن نؤمن بكل ما جاء فى كتاب المؤلف الفاضل ايماننا
عميقا مرده التجربة الواقعة • اذ كانت « منيرة ثابت » صاحبة
« الأمل » من المدخنات على مدى خمسة عشر عاما فقدت خلالها
نضارتها وجمالها وصحتها • وأصببت بالهزال واضطرب نومها
وذبلت عيناها وأصببت مرة بالتهاب رئوى كاد يودى بحياتها •

ومن المعلوم أن السيدة « منيرة ثابت » كانت من أجمل
بنات مصر • وكان جمالها مركزا فى لون بشرتها الوردية ولمعان
عينيهما ونبرات صوتها الجميل • • ولكن التدخين قضى على
صوتها ولم تقطن لهذه الحقيقة الا عندما طلبت منها محطة
الاذاعة البريطانية القاء كلمة عن المساواة السياسية • • وامتنعت
عن التدخين — قبل الاذاعة — بعدة أيام امتناعا كليا •

وبغته توقفت صاحبة « الأمل » عن التدخين • بفترة
ارادتها • ومضى عامان ونصف عام • فماذا كانت النتيجة ؟ •
استردت جميع مقومات الصحة • واختفى الهزال • وتوردت
بشرتها • وارتاح بصرها • وهدأت أعصابها • ونومها • واعتدل

عندها ضغط الدم بشكل أدهش الأطباء • وأصبح نومها هادئاً • •
لقد تطهرت الرئتان من قذارة النيكوتين وسمومه فمما
الصوت ينطلق من الحنجرة رائحة رقيقة • وبعد التطهير انحسر
ستار السموم وظهرت الرئتان كالبللور بعد الكشف التصويري
على الرئتين •

لقد ضيقت صاحبة « الأمل » في التدخين خمسة عشر عاماً
من حياتها • كادت تحسب عليها مائة وخمسين من عمرها •
ولكنها اليوم ولدت من جديد • لذلك تدعو الناس الى الاقلاع
عن التدخين بعد أن آمنت بصحة البحوث القيمة التي سجلها
الأستاذ « محرم » في كتابه • وسوف تنقل منه لقراءها —
فيما بعد — بعض فصوله على سبيل الهداية والارشاد •



محتويات الكتاب

الصفحة

٤	حكمة
٥	اهداء
٩	مقدمة
١٠	شكر ورجاء

الفصل الأول : التدخين

(١١ - ١٣)

١١	نشأته وأصله واستعماله
١٢	مقوِّبة الأعداء
١٣	إيراد للدول
١٤	نشأة التدخين في مصر
١٥	استيراد التبغ
١٧	تجارة السبائك

الفصل الثاني : تأثير التدخين في الجسم

(١٩ - ٢٤)

٢٠	خط الدفاع الأول
٢١	الجهاز الهضمي
٢٢	تقصر العمر
٢٣	التدخين والقلب
٢٥	الذبحة الصدرية وضغط الدم
٢٦	السرطان والتدخين
٢٧	الشهقة والمثانة والكبد ... الخ
٢٨	الضعف العقلي والعقم

٢٩	• • • • •	أمراض الفم والأسنان
٣٠	• • • • •	السمع والبصر
٣٢	• • • • •	لماذا لا يموت المدخن -
٣٤	• • • • •	قتله التدخين

الفصل الثالث : الأولاد والتدخين (٢٥ - ٤٠)

٣٥	• • • • •	الأولاد والتدخين
٤٠	• • • • •	انتقليد الأعمى

الفصل الرابع : المرأة والتدخين (٤١ - ٤٦)

٤١	• • • • •	المرأة والتدخين
٤٣	• • • • •	ترضع أولادها (د.د.ت)
٤٤	• • • • •	سن اليأس
٤٥	• • • • •	الأجنة والتدخين

الفصل الخامس : اثر التدخين فى العقل (٤٧ - ٦٦)

٤٧	• • • • •	العقل السليم فى الجسم السليم
٤٨	• • • • •	خداع لسبب والنتيجة
٤٩	• • • • •	القلق العصبي
٤٩	• • • • •	العبقرية والنبوغ فى ضوء التدخين
٥٣	• • • • •	أدبائنا ومفكرونا
٥٤	• • • • •	مصطفى أمين
٥٥	• • • • •	أنيس منصور
٥٧	• • • • •	صلاح منتصر
٥٨	• • • • •	أحمد بهجت

الصفحة

٦٠	سلامة موسى
٦٢	أحمد الصاوي محمد
٦٣	التدخين والإعلام
٦٤	كتاب عن التدخين
٦٥	ملعون من يلوث البيئة

الفصل السادس : التدخين من الوجهة الاقتصادية

(٦٧ - ٧٤)

٦٨	حجة الأيدي العاملة
٦٩	الخوف على إيرادات الدولة
٧٠	تدهور اقتصاديات المدخنين
٧١	سببه عقب سيجارة
٧٢	النحرج الاجتماعي
٧٣	حادث تاريخي مخرج

الفصل السابع : طريقة إبطال التدخين

(٧٥ - ٩٣)

٧٦	النسبي
٨١	حياة الإنسان تدور حول أفكاره
٨٢	التفكير في العلاج
٨٥	العلاج النفسي
٨٧	العلاج الجسماني
٩١	أثر المرأة في علاج التدخين
٩١	علاج لا قيمة له
٩٢	التدخين في العالم الثالث
٩٣	التدخين وقيادة السيارة

الفصل الثامن : رأى الدين فى التدخين (٩٥ - ٩٨)

٩٥	عبد الرحمن خليفة
٩٧	فتوى الدكتور محمد الطيب النجار (رئيس جامعة الأزهر)
٩٨	الدكتور زكريا البرى
٩٨	فتوى عن التدخين

الفصل التاسع : حكايات عن التدخين (٩٩ - ١٠٥)

٩٩	دقة بدقة
١٠٠	الفضاضة لمن غصى
١٠٠	نزل آلهة رياضى عالمى
١٠١	من أساليب الترويج والدعاية
١٠١	الله يرحمهم
١٠٢	المدخن ينتقل الأمريكى إلى الطماطم
١٠٢	تحرقة وهو نائم
١٠٢	نهاية نابغة
١٠٣	من تجارب القراء
١٠٧	محتويات الكتاب



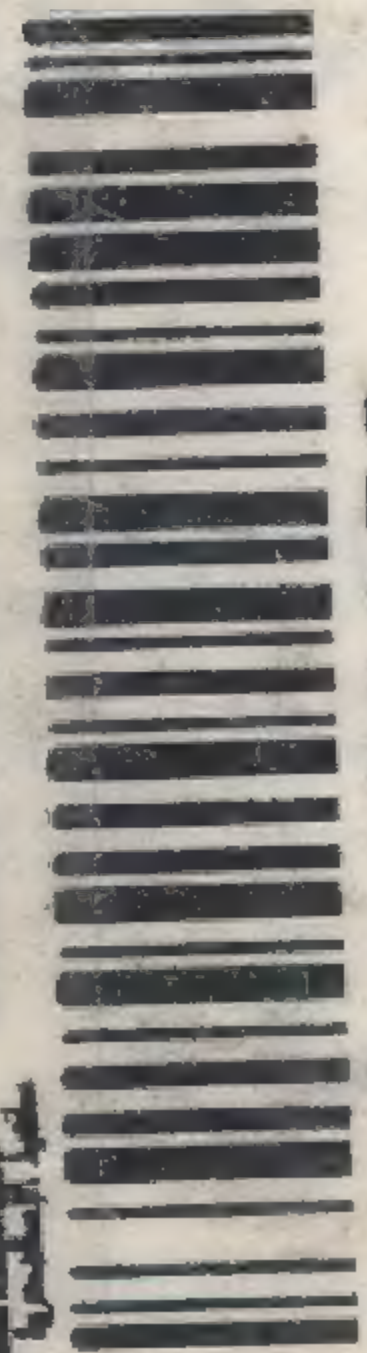
رقم الايداع بدار الكتب ٣٠٥٥ / ٨٣

دار التوفيق للنشر
للطباعة والمطبوعات
الرقم ٣٠٥٥ بدار الكتب
بجوليه هادي الشراء

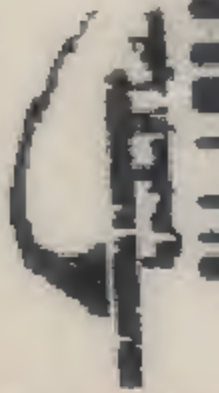
هذا الكتاب

- يضم أبحاث علماء العالم ، وخلاصة آراء وتجارب المصلحين الاجتماعيين .. فساهم في انقاذ آلاف المدخنين .. وحظى بأكبر تقدير من أقلام النقاد وأصحاب الرأي على مدى أربعين عاما .
- يتحدث عن نشأة التدخين وأصله واستعماله ، ونشأته في مصر .. ويتعرض لأساليب المدمنين وتجارب السجائر في العالم للحصول على الأرباح الطائلة .
- كما يتحدث عن التأثير الضار للتدخين في الجسم .. وأضراره على الجهاز الهضمي والقلب والرئة .. وتسببه في أمراض الذبحة الصدرية والسرطان وارتفاع ضغط الدم .. وكذا عن تأثيره على الكبد والمثانة وتسببه في الضعف التناسلي والعقم . ، وأثره الضار على العقل والشخصية .
- يتعرض لأضرار التدخين على الشباب بصفة خاصة ، والنساء ، وأولاد المدخنين من الجنسين وخطورته على الجنين والحامل .
- كما يورد تجارب نخبة ممتازة من أدبائنا ومفكرينا .. ونجاحهم في التخلص من عادة التدخين ، ويقدم الطريقة العملية لإبطاله .
- ويتحدث عن التدخين من الوجهة الاقتصادية والاجتماعية . ومضاره بالنسبة للفرد والمجتمع ثم يورد رأى الدين القاطع بتحريم التدخين .
- ومؤلف الكتاب — الأستاذ مصطفى محرم — أسكنه الله الفردوس وعمل بالحقل الاجتماعي منذ عهد بعيد .. وحمل لمحاربة التدخين .. فكان أول رئيس جمعية لمكافحة التدخين عام ١٩٣٨ .
- ويسر « مكتبة وهبة » أن تقدم هذا الكتاب .. لخدمة المجتمع الاسلامي والعربي للقضاء على هذه المجتمعة .. وبالله التوفيق .. « مكتبة وهبة »

Bibliotheca Alexandrina



0406356



296
524
983